La buena vida



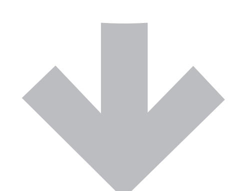


Reflexiones sobre
el anhelo de felicidad

Juan Pablo Ramírez Jaramillo

La buena vida

Reflexiones sobre
el anhelo de felicidad




CC BY-NC 4.0



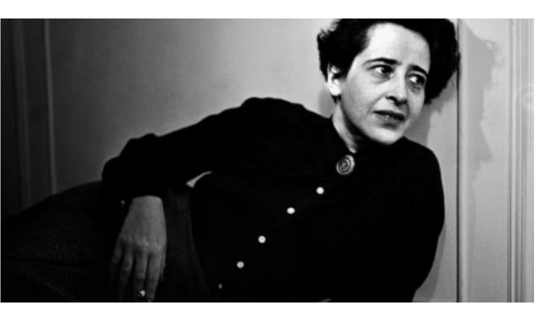
Si este libro te gusta y te aporta en algo,
invítame a un café o una cerveza.





¡Gracias por tu apoyo!

"El fin último de los actos humanos es la **eudaimonía**, la felicidad en el sentido de vivir bien, que todos los hombres desean; todos los actos no son más que diferentes medios elegidos para llegar a ella".



Hannah Arendt
Filósofa alemana (1906 - 1975)

índice



INTRO

¿Otro libro sobre **la “Felicidad”?**



pero....

A Manera de Introducción

Una de mis actividades favoritas es pasearme por las librerías. Amo el olor del papel y los anaqueles llenos de volúmenes. Me encanta ver las estanterías perfectamente alineadas, con sus miles de lomos que forman una pared dispareja en multicolor. Y también acariciar las carátulas de los libros que reposan sobre las mesas de ofertas, mientras me desplazo esperado encontrar algún tesoro imprevisto. Siempre empiezo mi recorrido haciendo una pausa en la vitrina para enterarme de los últimos lanzamientos. Luego camino entre los exhibidores de los best-sellers y las mesas de las ofertas, ojeando los textos de las contra-carátulas de los libros que más me llaman la atención. Finalmente, si mi visita obedece a la búsqueda de algún libro en particular, se lo solicito al dependiente, siguiéndolo hasta el computador donde le veo consultar la base de datos de la librería.


¿Tienen el libro "Abcdefgh"?



Hace poco fui a la librería a buscar un libro del que me habían hablado muy bien. Por encima del hombro del vendedor vi que escribió en su sistema de inventario el título, pero luego lo borró y escribió una palabra más genérica:



En la pantalla se listaron cientos de referencias, pero no el que yo buscaba. La lista tenía los más variados libros de psicología, auto-ayuda, espiritualidad e incluso economía social. Amablemente rechacé sus sugerencias y decidí entonces continuar mi búsqueda en alguna librería on-line, donde un poco después añadía a la cesta de compra el volumen que quería, tras haber deseado compulsivamente los tantísimos libros que se me mostraron como afines a mi compra.







Lo que quiero destacar es que en cualquier librería, tanto física como virtual, se cuentan hoy cientos (por no decir miles) de títulos dedicados a la "felicidad": textos de filósofos de la antigüedad, el Medioevo, la modernidad y la contemporaneidad que han dedicado al tema tratados completísimos; apasionantes teorías e investigaciones de psicólogos de los siglos IXX, XX y XXI que han estudiado la naturaleza de tan impreciso concepto; credos coincidentes que han repetido desde hace miles de años los principales maestros espirituales de Oriente y Occidente; millones de páginas que han publicado los cada vez más numerosos coachs y gurúes de la auto-ayuda de todas las naciones; y, finalmente, las crecientes publicaciones divulgativas sobre las últimas investigaciones científicas del cerebro y la química de las emociones.

Es decir,

mucho para todos los gustos.



A toda esta literatura que ya existe sumémosle la que se lanza cada semana; no pasa un mes sin que un libro de auto-ayuda, divulgación o similar se encarame al listado de los más vendidos. ¿Y qué pasa con las publicaciones en internet a modo de noticias, artículos de blogs, videos, posts de audio que también hablan del tema? Crecen exponencialmente. Basta hacer una búsqueda rápida de palabras como



para abrumarse con la cantidad de resultados que arroja el experto motor de búsqueda de Google.



(*) Cifras a 2022... y creciendo...

Ante este maremágnum de información, sólo una cosa está clara: el tema tiene una vigencia rotunda hoy en día y si alguien quisiera leer aunque fuera una mínima parte de todo lo que el hombre ha escrito sobre la "felicidad" (y su opuesto, la infelicidad), necesitaría muchas vidas, concentrándose sólo en devorar libros desde su nacimiento hasta su muerte.... **¡Una locura!**

Entonces...

¿Para qué un libro más?



¿Es que acaso hay algo nuevo que decir?

Honestamente creo que sobre la "felicidad" todo ya está dicho si se exploran las diferentes vertientes intelectuales y espirituales. Pero este libro busca una aproximación diferente; para explicarlo recurro a la dualidad propia del diseño: fondo y forma, o lo que viene a ser lo mismo, contenido y contenedor.

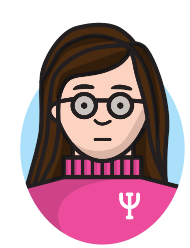


El **CONTENIDO** de este libro está conformado por un compendio de ideas sobre psicología, sociología, neurociencia, espiritualidad y religión. Temas, a mi parecer, complementarios, que según como se miren vienen siendo "distintas caras de la misma moneda". Una serie de las ideas que he tenido la fortuna de conocer a lo largo de mi vida y que he aplicado, sobre las que puedo afirmar que me han ayudado **a vivir mejor**, que es al final de cuentas el objetivo de todos los que como yo, nos consideramos "buscadores de la felicidad".

BUSCADORES DE LA FELICIDAD







Psicólogos



Guías espirituales



Neurocientíficos



En resumen,

todos nosotros,

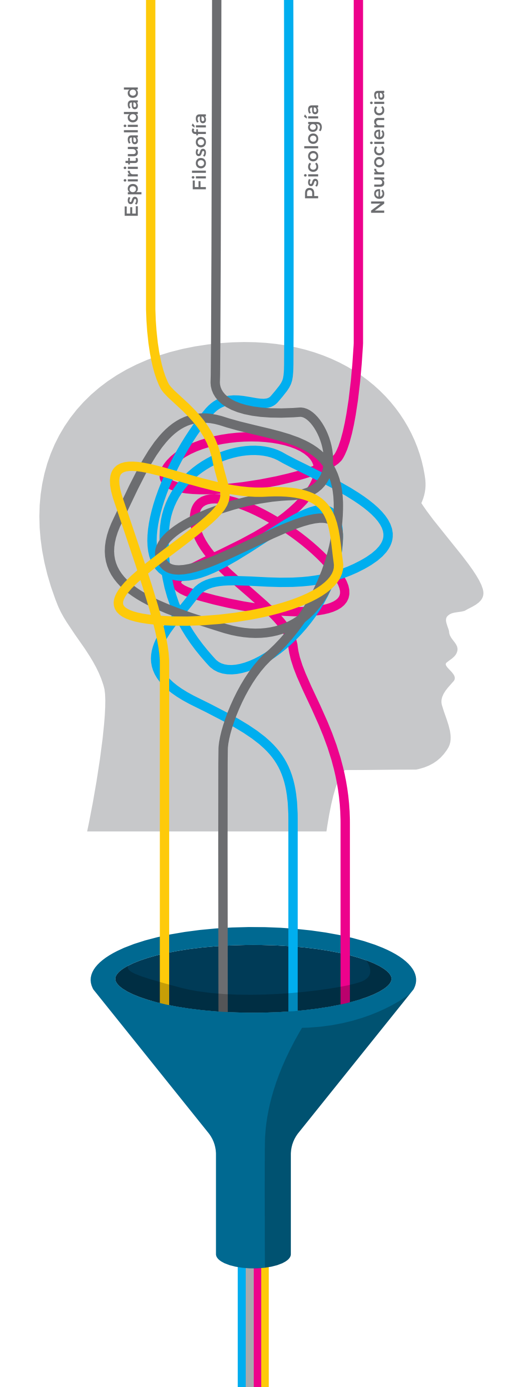
los seres humanos.



> **“Hombre soy;**
> nada humano me es ajeno”
>
> PUBLIO TERENCIO AFRICANO
> Comediógrafo latino (185 - 159 A.C.)

¿Felicidad?

Todos la buscamos y tenemos algo por decir, algo para opinar.



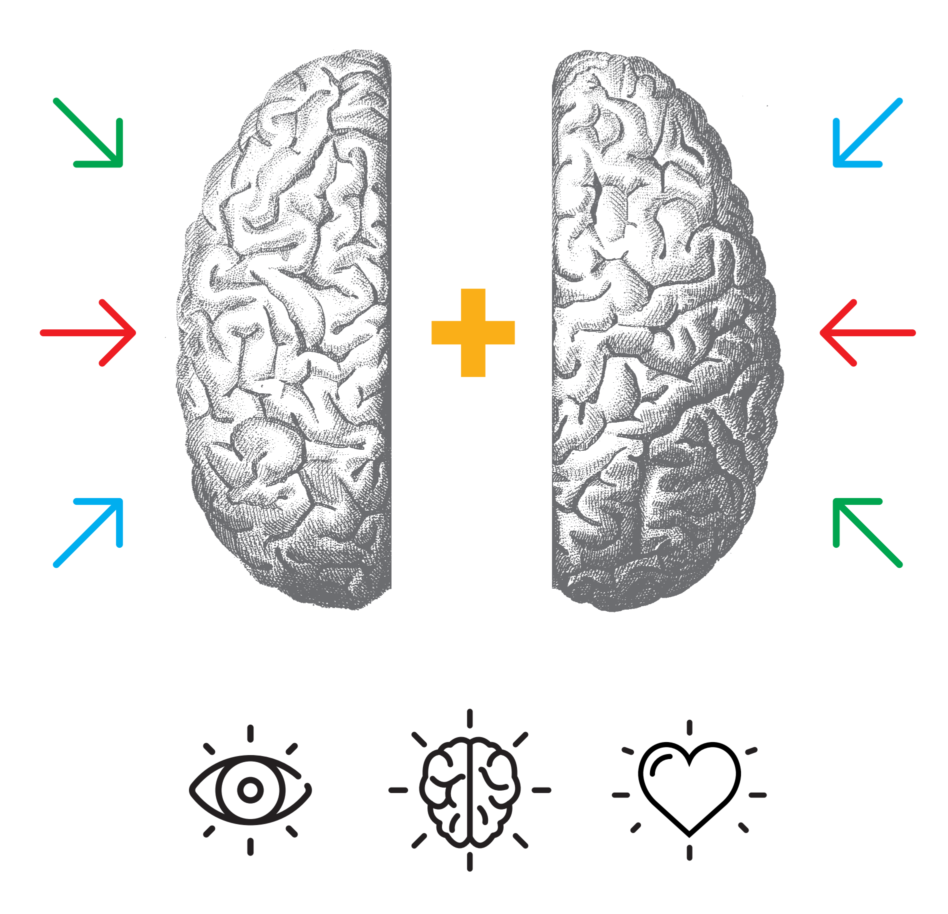
En cuanto a la forma...

es donde está la diferencia de este libro...

¿Por qué no reflexionar sobre la felicidad recurriendo también a infografías, esquemas, íconos, metáforas visuales, y demás elementos gráficos que pueden aclarar y hacer más alegre, breve y comprensible dicha reflexión?

Esto fue lo que me pregunté y este libro es la respuesta.

En este libro el matrimonio de textos e imágenes le hablarán a todo tu cerebro para que las ideas más importantes vayan tanto a tu hemisferio izquierdo como derecho.



+ Estética + Brevedad + Claridad + Comprensión

Pienso en mi hija.

Me gustaría que cuando crezca pueda leer y ver este libro como un resumen personal de algunas reflexiones sobre la "felicidad".

Un resumen personal, recalco, pues nada más insensato que afirmar tener certezas y verdades absolutas sobre un tema tan relativo y difícil de encasillar, que sin embargo ha implicado el pensamiento de los hombres más sabios desde que existe la escritura, y tal vez desde antes.

Que estas páginas sean para ella, y para quien las disfrute, una invitación para que recorran su propia búsqueda.



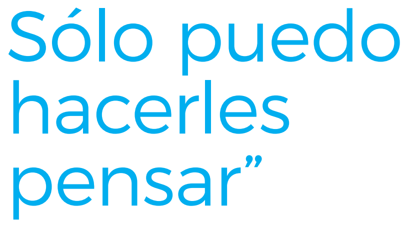
Sólo tengo clara una cosa:

Si algo
te ayuda
a vivir mejor,
a procurar
la “buena vida”,

vale
la pena
reflexionar
sobre ello,

darle el beneficio de la duda y probarlo.

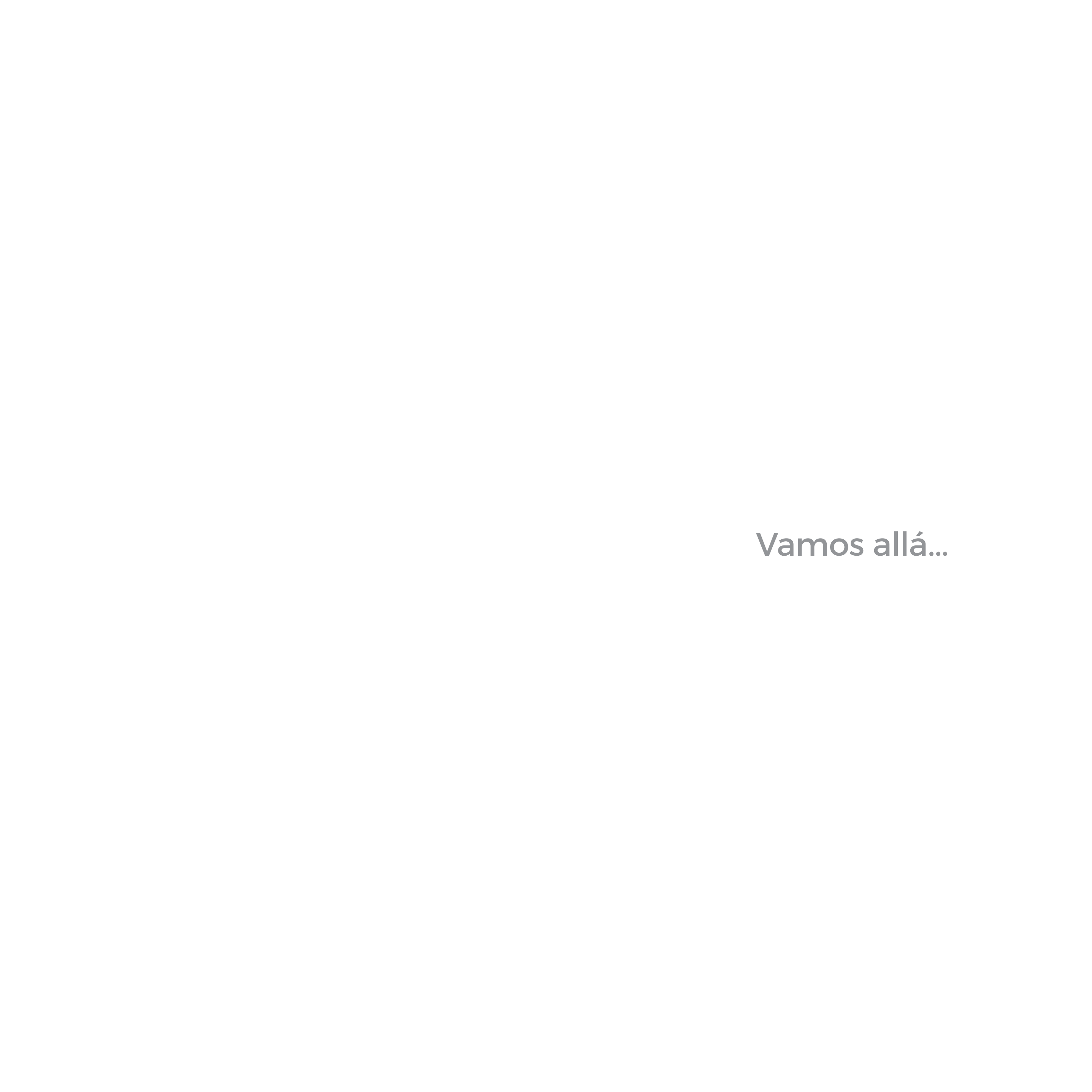
“No puedo enseñar nada a nadie.



Sólo puedo hacerles pensar”

SÓCRATES

(Atenas, 470 A.C. - 399 A.C)



Vamos allá...



CAPÍTULO 1

El recordatorio de **nuestra caducidad**

Empecemos por el final...

El escenario: un hospital.

Dos habitaciones contiguas donde dos enfermos están a punto de expirar. El primero se halla rodeado de sus amigos y familiares, que le toman la mano y le besan la frente expresándole todo su amor. El segundo está solo, mirando a la pared vacía, pues sus acompañantes están afuera, ocupados hablando por celular sobre el valor de unas acciones en el mercado.

Ambos moribundos cierran los ojos al tiempo y, en ese segundo interminable que precede a la muerte, ven la "película" de sus vidas; cómo la vivieron; sus sueños, logros y frustraciones; sus afectos y rencores; sus aprendizajes y legado.

A la velocidad inenarrable del pensamiento, más fugaz que la luz, no sólo presencian de nuevo los hitos más importantes de sus vidas; también aprecian algunas de sus rutinas más anodinas, escenas del día a día con sus contrariedades, placeres y alegrías.

Exhalan simultáneamente su último aliento. El primero, con una sonrisa serena de satisfacción. El segundo, con un rictus de amargura, tratando de decir que viviría de otra manera si pudiera renacer.





Ya desde el Antiguo Egipto se profesaba que al momento de la muerte, un tribunal de dioses juzgaba la vida del difunto. En una balanza contrapesaban el corazón del muerto y una pluma (representación de la verdad y la justicia universal) para saber si el humano había vivido correctamente. Si era así, disfrutaría por toda la eternidad en Aaru, el paraíso de la mitología egipcia. Si no, el alma sería devorada por Seth, el dios del inframundo. El "corazón liviano" era la demostración de una vida bondadosa, justa, feliz y constructiva.

¿Algo similar a la noción de cielo e infierno de las tradiciones monoteístas?
¿O a la "Ley del Karma" del Budismo?

No importa cuál sea tu religión, ni el lugar donde hayas nacido, ni cómo te hayan educado, ni tu nivel económico o cultural. Inequívocamente todos coincidimos en una certeza: también nos llegará la hora y la muerte vendrá a reclamarnos sin falta, más tarde o más temprano.

Este hecho innegable, que mientras más jóvenes más tendemos a ignorar, nos invita a cuestionar la forma como estamos viviendo.

¿Usamos sabiamente o despilfarramos el tiempo de cada día de vida que se nos otorga?





Nunca lo olvides:

Los días que nos restan son finitos y ya ha empezado la cuenta atrás.



Imaginemos que
ya vas por la mitad
de tu vida



LO QUE HAS VIVIDO



Esto es lo que te resta por vivir

Poco importa ya cómo hayas vivido hasta ahora.

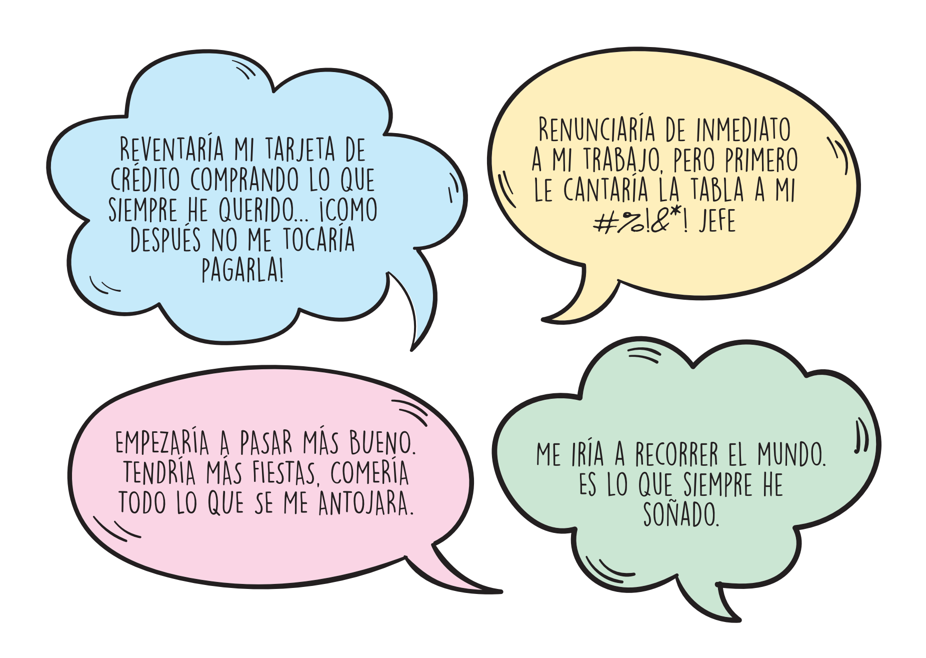
La cuestión importante ahora es:

¿Cómo quieres vivir el resto de tus días?

¿Si supieras que mañana es tu último día, qué estarías haciendo hoy?

¿Si el médico te dijera que te queda un mes, seis meses o un año de vida, cambiarías algo de tu presente?

Les he hecho esta pregunta a muchas personas. Algunas responden con una sonrisa nerviosa, tratado de ganar tiempo para pensar lo qué se supone que deben decir. A veces continúan con respuestas desenfadas, de las que no sé cuánto es broma y cuánto es verdad.



Por supuesto muchos coincidimos en que pasaríamos más tiempo de calidad con los seres que amamos, y pondríamos en orden nuestros pendientes para no dejarles líos.

En cualquier caso, para responder a esta pregunta hipotética todos internamente nos cuestionamos sobre lo que creemos que nos haría más felices; cada uno piensa algo como "Si me queda tan poco tiempo, voy a aprovecharlo lo mejor que pueda". Todas las respuestas posibles reflejan la creencias que tenemos sobre lo que nos daría "felicidad" y nos evitaría sufrimientos.

Sabemos que el reloj ya está haciendo su tic-tac. ¿Por qué esperar entonces a tener un ultimátum? ¿Por qué no empezar hoy mismo a buscar esa "felicidad"? ¿Cómo podemos vivir mejor el tiempo que nos quede?

¿Es posible adquirir o aumentar la "felicidad"?

¿Qué condiciones han de darse? ¿Depende de nosotros mismos?

Estas han sido las preguntas de muchísimos filósofos, sabios, maestros espirituales y científicos a lo largo de la historia de la humanidad, que unánimemente coinciden en que esa búsqueda es inherente a la naturaleza humana.

Es irrefutable que todos los seres vivos queremos estar y sentirnos bien. Es un anhelo innato, podríamos decir que hasta biológico, observable en todo lo que hacemos. Buscamos el bienestar y rehuimos el sufrimiento. Nadie disfruta el dolor físico o emocional, ni siquiera los masoquistas porque detrás de la sensación del dolor buscan algún tipo de placer oculto.



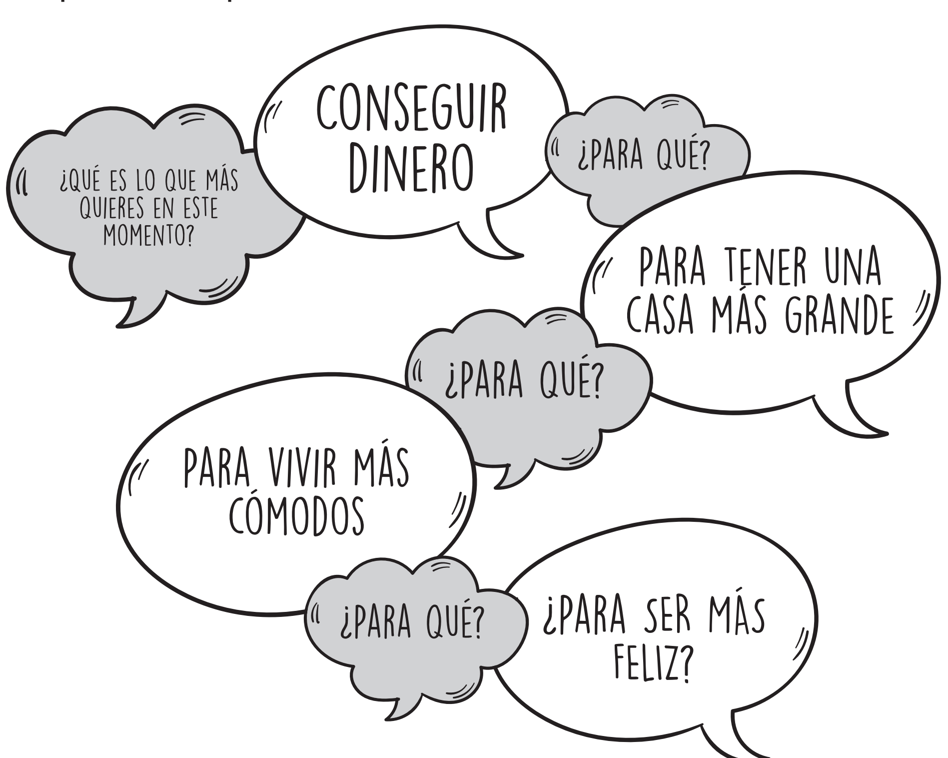
"La felicidad es el significado
y el propósito de la vida, todo el objetivo
y el fin de la existencia humana".

ARISTÓTELES

(Estagira, 384 A.C - Calcis, 322 A.C)

Según la **“eudaimonía”** de Aristóteles toda actividad humana tiende hacia un fin, y todo lo que buscamos, ya sean bienes externos materiales, sensaciones corporales, estímulos intelectuales o logros espirituales, no son fines en sí mismos sino medios para alcanzar un fin último y supremo: la felicidad, entendida como la consecución máxima del “alma”: la **sabiduría**.

Simplificándolo al máximo, la idea básica es que si encadenamos sucesivos **por qué** al final descubriremos el propósito último de cualquier deseo aparente:





...¿Y tú,

qué es lo que
más quieres en este
momento?

¿Para qué?

Está claro que buscamos la felicidad. ¿Pero, para qué?

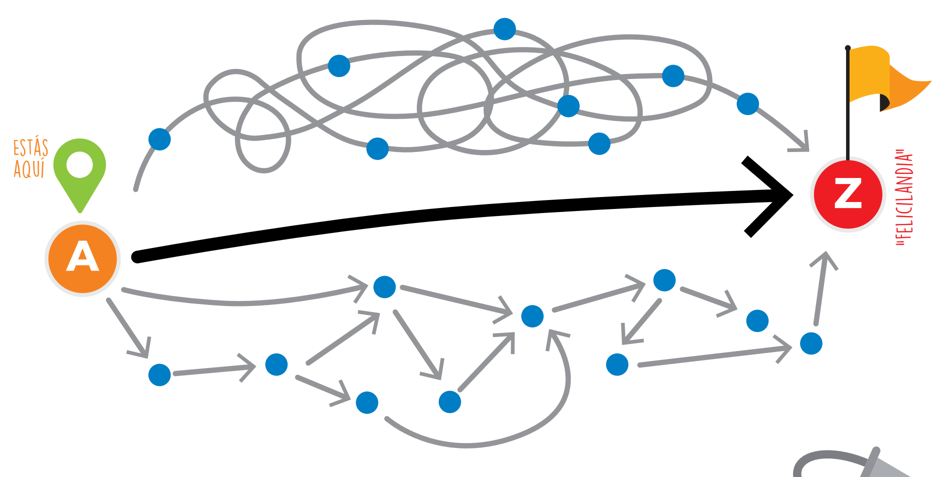
Cientos de estudios científicos y estadísticos realizados en las últimas décadas han demostrado que las personas felices son más saludables, viven más años, establecen y mantienen mejores relaciones humanas, son más productivos y prósperos, se reponen más pronto de los duelos, dificultades y reveses y en general disfrutan más de la vida.

En síntesis, "viven mejor". Suena bien y es deseable, ¿no?

Los más apáticos o nihilistas podrían cuestionar la felicidad como un logro y dudar de la capacidad humana para construirse el propio bienestar, afirmando que este depende del azar, de qué tan afortunado se es para tener unas circunstancias más favorables. "A algunos pocos la vida les sonríe", dirían.

¿Es la "felicidad" una consecuencia de todas estas circunstancias, o es su generadora? ¿Qué fue primero: el huevo o la gallina? ¿La felicidad o "una vida buena"? Creo que al final de cuentas tampoco importe mucho eso; si hay una ligera posibilidad de obtener todos esos beneficios, amerita revisar las formas para generar o aumentar los niveles de "felicidad", sin excusarnos con nuestras circunstancias pasadas o actuales.

Imaginemos por un momento la "felicidad" como un destino físico, un lugar, una "ciudad" ideal a la que se puede llegar por varios caminos. Llamémosla "Felicilandia". Supongamos que estás en un punto **A** y que esa ciudad meta está en el punto **Z**. Trazando un mapa veríamos que hay varias rutas largas y retorcidas, con desviaciones, accidentes, baches, recovecos y puntos muertos, pero también veríamos que hay una ruta más directa y simple. Es decisión tuya cuál camino tomar.

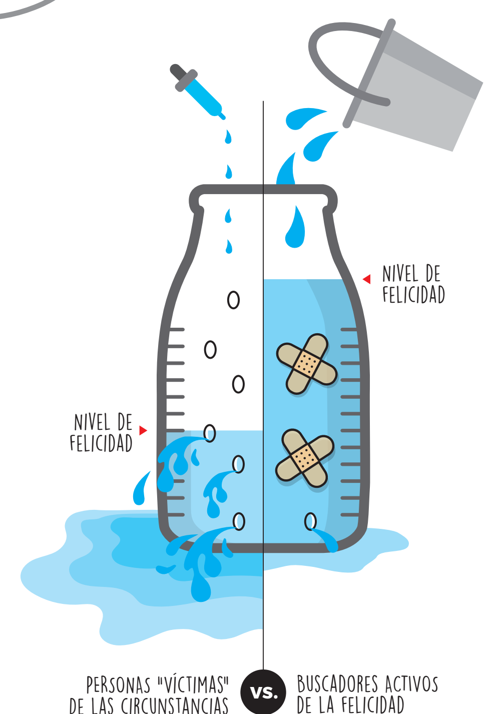


El tiempo apremia.
¿Cómo se toma la ruta directa?
¿Hacia dónde dirigirnos?
¿Qué desviaciones evitar?

También podríamos imaginarnos la “felicidad” como un recipiente vacío que se llena con agua, pero que tiene perforaciones por donde el líquido se puede escapar.

¿Lo llenamos lentamente, gota a gota? ¿O con cubetas grandes y “rendidoras”?

¿Cómo taponamos los “escapes” por donde se nos fuga?





“Buscamos la felicidad,
pero sin saber dónde,
como los borrachos buscan su casa,
sabiendo que tienen una”.

VOLTAIRE

(Paris, 1694 - 1778)

Cada día hablamos y hablamos de “felicidad”, pero ¿qué es?

¿Se puede encasillar en palabras un concepto tan abstracto y, sobre todo, subjetivo?

Hay tantas definiciones como personas porque cada uno tiene tesis sobre lo que es y no es la “felicidad”, y creencias sobre los mejores caminos para alcanzarla, acordes con las circunstancias particulares de su experiencia vital. Pregúntaselo a tus personas cercanas y te sorprenderás de la cantidad de ideas y teorías que te mencionarán. Cada uno expone su versión. Todos, intuitivamente, sabemos qué es.

Si nos diéramos a la tarea de recopilar máximas y aforismos de personalidades históricas sobre el tema, no nos alcanzarían las páginas pues este ha sido un asunto de indagación presente en todas las épocas y culturas. Lo interesante, después de todo, es que a todos nos une su búsqueda, que es humana y viene de “fábrica”, y es la más genuina y válida.



Cuando una puerta de **felicidad** se cierra, otra se abre, pero muchas veces miramos tanto tiempo la puerta cerrada que no vemos la que se ha abierto para nosotros.

Helen Keller
Escritora y activista estadounidense (1880-1968)



La **felicidad** depende más de la disposición interna de la mente que de las circunstancias externas.

Benjamin Franklin
Padre fundador de Estados Unidos (1706-1790)



La **felicidad**, si no es compartida, no merece el nombre de felicidad; es insípida.

Charlotte Brönte
Novelista inglesa (1816-1855)



Mi **felicidad** consiste en que sé apreciar lo que tengo y en que no deseo en exceso lo que no tengo.

León Tolstoi
Escritor Ruso (1828-1910)



La vida te traerá dolor por sí misma.
Tu responsabilidad es crear la **alegría**.

Milton Erickson
Psicólogo, médico e hipnoterapeuta estadounidense (1901-1980)



La **felicidad** se alcanza cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía.

Mahatma Gandhi
Dirigente político hindú (1869-1948)



Si deseas **felicidad** de los demás, sé compasivo.
Si deseas tu propia felicidad, sé compasivo.

Tenzin Gyatso
XIV Dalái Lama, líder espiritual y político del Tibet (1935-)



El 40% de nuestra **felicidad** depende de las actividades que hacemos para aumentarla.

Sonja Lyubomirsky
Psicologa estadounidense e investigadora científica sobre la felicidad (1967-)



El éxito es conseguir lo que deseas; la **felicidad** es desear lo que consigues.

Dale Carnegie
Empresario y escritor estadounidense (1888-1955)

Partiendo de que el ser humano va en pos de esa felicidad última y de que todo lo que hace o persigue no son fines en sí mismo si no medios, las preguntas claves entonces se precisarían: **¿Qué medios nos acortan el camino a la felicidad? ¿Qué nos acerca más? ¿Qué nos aleja?**

Estas preguntas sólo se pueden abordar indagándonos primero sobre la naturaleza del ser individual, porque como requisito se sobre-entiende que hay un sujeto que siente dicha “felicidad”. En otras palabras, ¿cuándo digo que **yo experimento** la felicidad, a quién me refiero con ese “yo”? Analicemos entonces algunos conceptos sobre la “identidad”.



CAPÍTULO 2

Las dimensiones del individuo

El YO como una suma de “capas”

Conózcamos a Inés

Inés es una mujer de 45 años. Está casada con Juan hace 20; tienen 2 hijos y viven en un apartamento céntrico de cualquier ciudad importante. Es delgada y alta y en su pelo castaño ya empiezan a aparecer las primeras canas, que trata de ocultar con tintura mensual. Es contable en una compañía de seguros en donde apenas se relaciona con sus compañeros debido a su personalidad tímida. Sin embargo es bastante cariñosa y detallista con su familia y 2 ó 3 amigas íntimas que conserva desde que estudió en la universidad. Los domingos participa en un voluntariado de la iglesia de su barrio.

Si le pidiéramos a varias personas que nos dijeran en sólo dos palabras cómo es Inés, tendríamos respuestas muy variadas: soberbia y orgullosa, podría afirmar algún compañero de trabajo que malinterpreta su timidez; elegante y misteriosa, la definiría el portero del edificio que la ve salir en su auto cada mañana; sencilla y leal, podrían decir en cambio las amigas íntimas; cariñosa y comprensiva, podrían ser las palabras amorosas de su esposo; ¡La mejor mamá del mundo! celebrarían sus hijos; espiritual y compasiva, resumiría el sacerdote que dirige la iglesia del barrio. Una malagradecida y punto, diría su papá con quien nunca volvió a hablar tras la muerte de su madre.

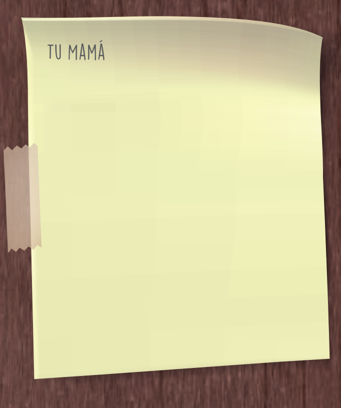


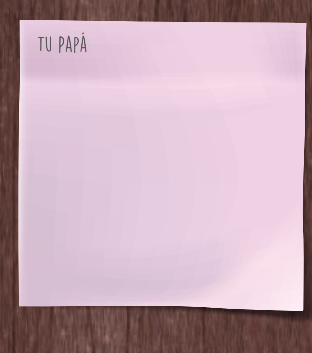
¿Cuántas versiones de Inés hay en realidad?

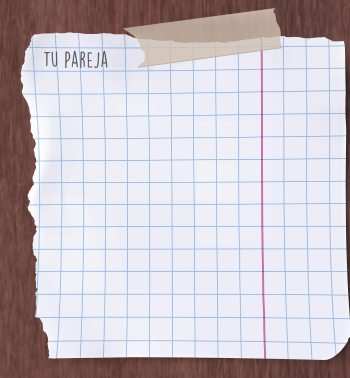


Tantas como personas conocen a Inés, podríamos aventurar.

¿Qué escribirían sobre ti diferentes personas?

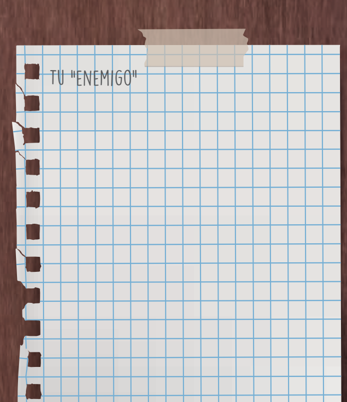
















La identidad es fragmentaria.

Cada persona tiene una imagen subjetiva y parcial de ti, consecuencia de la forma cómo se han relacionado contigo, es decir, dependiente de sus propias circunstancias, experiencias, expectativas, sentimientos, referentes y personalidad.

¿Y si te pidiera, **háblame de ti mismo**?

¿Cómo te defines? ¿Qué me dirías sobre tu cuerpo, tus sentimientos, tus pensamientos, tus propósitos? ¿Cuántos roles distintos sabes que asumes dependiendo del lugar, las circunstancias o la compañía?

¿Y si comparamos tu "yo" del presente con quien fuiste hace 10 años, cuando lo que haces hoy era improbable, o con quien fuiste en tu infancia mucho antes? ¿Qué tienen en común? ¿Son la misma persona? ¿Cuánto has cambiado? ¿Qué conservas y qué has dejado en el camino? ¿Qué de ti mismo seguirás teniendo en el futuro? ¿Hay algún hilo conductor entre lo que fuimos, somos y seremos?

Sólo tu podrías decirme quién eres en realidad porque las opiniones de los demás, por más que te conozcan, serían sólo opiniones parcializadas. La cuestión es, ¿qué tanto te conoces a ti mismo? ¿O más bien, qué tanto te entiendes y eres capaz de explicar en palabras?

¿Por qué haces lo que haces?

¿Por qué sientes lo que sientes?

¿Por qué piensas lo que piensas?

¿Por qué eres como eres?

¿Quién eres?



γνῶθι σεαυτόν

Conócete a ti mismo

"En ti se halla oculto el tesoro de los tesoros.
Oh! Hombre, conócete a ti mismo
y conocerás al Universo y a los Dioses"

(Pronaos del templo de Apolo en Delfos, Antigua Grecia)



Museo Nacional de Antropología
Madrid, ES

¿Quién soy?

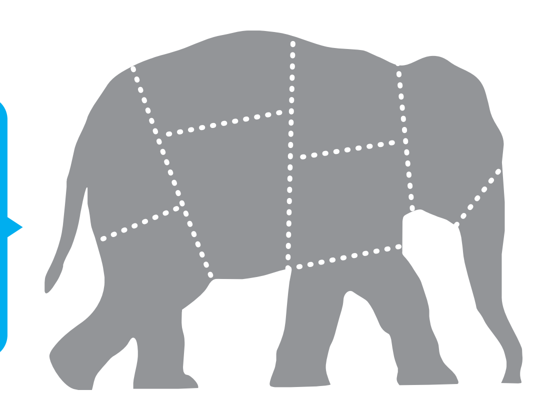
En su sentido más amplio es una de esas preguntas que han inquietado a místicos, filósofos, sicólogos y científicos desde siempre. Nada fácil de responder... Sin embargo es necesario buscarle respuestas porque la felicidad sólo es posible cuando entendemos quiénes somos, lo que nos mueve y por qué.

¿Cómo empezar a resolver una cuestión tan compleja?

¿Cómo se come un elefante?

De un bocado, imposible.

¡Dividámoslo en trozos!



Piensa en un individuo como si se tratara de una muñeca Matrioska...



Sabes que lo que ves inicialmente es sólo el cuerpo exterior y que adentro hay más muñecas; puedes profundizar cada vez más. Así es el concepto del ser: un yo contenedor que contiene otro más interno, que a su vez contiene otros más internos. ¿Cuál es la Matrioska? Ninguna de ellas independientemente, pero sí la suma de todas.

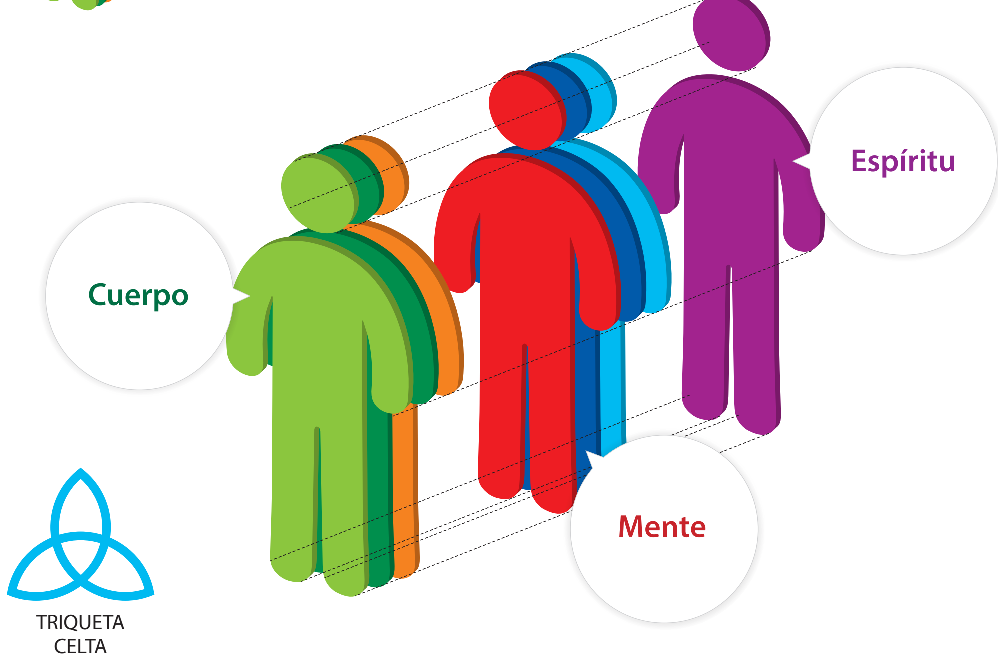


También podemos comparar al YO con una cebolla formada por capas superpuestas. O con una serie de “entidades” aglutinadas en un solo individuo.

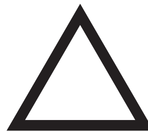


¿Qué tal si para analizar este "todo" empezamos a revisar "con pinza" cada capa, una tras otra, desde la más exterior hacia la más interior?

Empecemos. Desde la antigüedad se ha dividido al ser humano en tres grandes apartados: el cuerpo (lo extrínseco), la mente (lo intrínseco) y el espíritu (la conexión con lo trascendente).



Un triángulo equilátero, es decir de lados iguales, se ha usado a lo largo de la historia para simbolizar al ser humano en su perfección y en total equilibrio. Desde siempre se ha repetido que la felicidad está en el desarrollo equilibrado de estas tres facetas nuestras.



¿Por qué esta división es útil cuando lo que estamos tratando de encontrar son formas para buscar o aumentar la felicidad?

Porque cuando se busca algo lo más importante es saber dónde buscarlo. ¿La felicidad se halla en el cuerpo, la mente o el espíritu? Esta es la reflexión de fondo de todo este libro.



Antes de continuar aclaro que en la realidad sería imposible dividir al ser en partes, como si de un mecanismo se tratara y se pudiera desmontar en pedazos, pues todas estas "capas" están conectadas y se afectan mutuamente. Sin embargo estas analogías son recursos conceptuales que nos van a facilitar una reflexión más sistemática y ordenada. **Continuemos....**

Particularizando aún más, propongo dividir cada una de estas tres facetas en "capas" del yo para analizar individualmente su respectiva relación con la búsqueda de la felicidad, así:



Visualizando al “Yo” como unidad y teniendo en cuenta sus “capas” podríamos representarlo también como una serie de círculos concéntricos y expansivos, donde cada capa es consecuencia de su anterior.

En lo más profundo somos seres espirituales, con una auto-conciencia que nos permite pensar sobre nosotros mismos y revisar nuestros esquemas de la realidad. Estos esquemas, que no son otra cosa que la forma como pensamos y vemos el mundo, son los que generan nuestros sentimientos. Nuestro cuerpo y salud, lo que hacemos, cómo vivimos y lo que obtenemos de ello son consecuencias de estos esquemas.



Somos la suma de todos nuestros “yo”, una construcción que se da por la relación entre las distintas capas que, como dije antes, se afectan e influyen de forma permanente. Soy a la vez lo que poseo y proyecto, lo que hago, mi cuerpo, lo que siento, lo que pienso, la conciencia de mi mismo y mi espíritu.

Afortunadamente esta sumatoria, este “yo” integral, es una entidad dinámica que se transforma con el tiempo y se puede “rediseñar” cuando hay deseo y voluntad. **¿Cómo soy hoy? ¿Cómo quiero ser? ¿Cómo voy a ser mañana?**

La tesis acá es que para vivir la mejor vida posible (o en otras palabras, ser más feliz) debemos primero mejorar el “yo”.

La felicidad no es un objeto externo; **es un logro del “yo”**.

Por eso entendiendo el “yo”, diseccionándolo, podremos saber dónde hay que afinar, cuáles “tuercas apretar” para acercarnos más a esa experiencia. En otras palabras, determinar dónde buscar la felicidad y dónde no. Vamos pues a repensar sobre cada una de las capas del yo y cómo se relacionan con la vivencia de la “buena vida”.

Pero antes una historia....



CAPÍTULO 3

Los mellizos picapedreros

CUENTO

Esta historia ocurrió hace cientos de años en la región más septentrional de un reino muy conocido.

Quiso Dios que esta región, a diferencia del resto del reino, fuera muy árida, de suelo seco y estéril, negada para cualquier tipo de agricultura, pero a cambio, rica en piedras y todo tipo de arenas ideales para la construcción; tanto que dicha región se convirtió en la cantera oficial del reino, donde el rey y los nobles se procuraban el material necesario para levantar sus castillos y palacios.

El rey decidió que en esa región la tierra no tendría dueños y que cualquiera que quisiese podría extraer libremente rocas y arenas. De ahí que prácticamente todos los nativos del lugar se dedicaran a eso; cada día cavaban, explotaban, martillaban, recogían y transportaban en sacos amarrados a la espalda montones de piedra y tierra hacia un puerto de intercambio donde funcionarios públicos les compraban su carga para despacharla después en barcos hacia el resto del reino. Les pagaban con dinero que luego podían usar para comprar alimentos y vestido en un zoco que algunos emprendedores habían fundado y que surtían con productos traídos de otras partes. Allí podían encontrar todo lo necesario para satisfacer sus necesidades básicas, e incluso mercancías lujosas que se hacían más frecuentes a medida que el mercado crecía con nuevos comerciantes llegados desde la capital.

Entre los picapedreros de la región había dos hermanos mellizos que se llamaban Pedro y Benjamín. Aunque físicamente eran casi idénticos,



sólo hacía falta pasar un rato con ellos para descubrir cuán distinto pensaban: Pedro actuaba soberbio pues se consideraba a sí mismo más inteligente, fuerte y atractivo, y anhelaba más que nada el respeto y la admiración de sus vecinos; en cambio a Benjamín le bastaba con el aprecio sincero de los demás y por eso mantenía un ánimo alegre, dicharachero y colaborador, siempre sonriente y presto a ayudar a quien se lo pidiese.

Habían crecido y vivido siempre en la misma casa pequeña y rústica que su mamá y papá, también picapedreros, levantaron poco a poco, piedra a piedra, a cuatro manos, con mucho amor mientras les enseñaban a los dos muchachos los valores del trabajo, la alegría y la gratitud en las veladas familiares que organizaban alrededor de la mesa tras las agotadoras jornadas en la cantera. Después del fallecimiento de los padres los hermanos continuaron con la tradición y cada noche se quedaban hablando un rato después de cenar. Cada vez Pedro se quejaba más de su suerte y expresaba su creciente insatisfacción:

— ¡Estoy rendido! Tanto partir piedras y sudar bajo el sol… ¿Para qué, si seguimos viviendo en esta casa vieja, estrecha y desaliñada? — solía repetir, después de hablar extensamente de las virtudes que le veía a las casa más amplías de algunos de sus vecinos.

— Pero si acá estamos bien. Sólo somos tú y yo… y tenemos salud, trabajo y alimento. Incluso, como no gastamos mucho, podemos ahorrar lo que nos sobra para asegurarnos una buena vejez. Nos acompañamos y

no nos falta nada — le argumentaba siempre Benjamín, a quien por lo visto le habían calado mejor los mensajes de sus padres.

— Mira los vecinos. Todos tienen más que nosotros, se visten mejor, hacen más fiestas. Son más ricos, y nosotros más pobres.

— No pienso igual. Nosotros ya somos ricos porque nada nos falta. Aquí tenemos todo lo que necesitamos — sentenciaba Benjamín antes de acostarse, después de haber reflexionado en silencio las palabras de su hermano.

Cada día Pedro se volvía más taciturno y malhumorado; lo carcomía la envidia al ver las posesiones de algunos compañeros de la cantera que transformaban sus ganancias en ropas y adornos que lucían en los días de descanso, mientras se paseaban con orgullo por el puerto.

Un día de mercado, mientras Benjamín charlaba con el verdulero sobre la claridad del cielo y lo brillantes y rojos que estaban los tomates, Pedro decidió que a partir de ese momento él también se vería elegante y prestigioso como los demás y se alejó por un pasillo donde se exhibían ropajes, capas y sombreros. Deambuló entre puestos intrincados tocando telas vistosas y cueros suaves, mientras se dejaba envolver por la retahíla de los vendedores y el aroma artificial de los aceites y perfumes que estos le acercaban a la nariz. Sin preocuparse por el tiempo, caminó sin rumbo hasta que un brillo capturó su mirada. Se trataba de un puesto a algunos metros, donde sobre una mesa descansaban unas

placas doradas que resplandecían bajo los rayos del sol. Movido por la curiosidad se acercó; eran medallas metálicas de variadas formas y tamaños. Estiró su mano y por unos segundos acarició las superficies llenas de relieves y grabados hasta que fue interrumpido por un vendedor que apareció a su lado y le saludó adulador, para explicarle luego las bondades de sus productos:

—Tiene ante usted la última moda de la corte. Estas medallas son iguales a las que el rey y los nobles usan para adornarse y mostrar su rango. Mientras más importante sea el personaje, más medallas como estas luce en su vestido. Vea como brillan. ¿Hermosas, no? Son la mejor manera de mostrar su elegancia y su importancia. Todos lo verán con admiración. Se pueden pegar en cualquier parte de la ropa... Mire el ganchito atrás.

Mientras el vendedor seguía hablándole, Pedro supo que eso era lo que él andaba buscando. Sin pensárselo mucho esculcó en sus bolsillos y sacó todo el dinero que tenía; le alcanzaba para una chapa pequeña, que compró de inmediato y se abrochó en la camisa a la altura del pecho. Se despidió del vendedor prometiéndole volver pronto y deshizo su camino hasta encontrar a Benjamín, que ahora reía con una muchacha joven al lado del puesto de huevos.

— Hermano, mira lo que compré — interrumpió Pedro, sacando pecho y señalando la medalla, sin siquiera saludar a la joven.

— Hombre, muy bonita, muy bonita, pero.... ¿Para qué sirve?

Pedro no supo cómo responder en ese momento. Sin embargo le pareció ver que la chica y el vendedor de huevos admiraban embelesados su nueva compra y se convenció de que había tomado la mejor decisión. Creyó ver en sus ojos una chispa de envidia y se llenó de orgullo.

— Te presento a Ana, una amiga — retomó Benjamín sacándolo de sus pensamientos.

Con el paso de los meses Ana se convirtió en algo más que una amiga para Benjamín; terminaron casándose y se fueron a vivir a la casa de ella, con su mamá que ya era muy mayor, mientras Pedro continuó en la antigua casa familiar. La pareja pronto tuvo su primer hijo, y luego de un par de años, otro. Benjamín seguía comportándose alegre y servicial a pesar de los retos económicos que enfrentaba en su rol de cabeza de familia, que le mencionaba a su hermano en las cada vez más esporádicas reuniones familiares o cuando podían tomarse una pausa en las ajetreadas jornadas en la cantera. Sin embargo cuando salía a flote el tema del dinero, Pedro se escabullía; no quería ceder parte de sus ganancias a su hermano pues él ya las tenía destinadas. Y es que desde que comprara su primera medalla, había vuelto muchísimas veces al mismo local a adquirir nuevas y cada vez más grandes chapas; prácticamente todo el dinero que conseguía acarreando piedras lo gastaba en esos adornos. Incluso había decidido exhibirlas todas a la vez en su traje de los fines de semana, convencido de que así despertaba más



respeto y envidia en todos cuando se paseaba soberbio por el mercado y el puerto. Su ropa lentamente se había ido transformando en una especie de armadura, acorazada con medallas brillantes que lo cubrían por todos lados. Es verdad que todos lo seguían con mirada curiosa cuando pasaba y para él eso era lo más importante, suficiente para compensar el cansancio que suponía cargar con semejante peso adicional encima. Tanta era su satisfacción que más tarde decidió llevar ese traje metalizado también durante los días de trabajo.

— Pero Pedro, no es práctico que vengas vestido así a trabajar — trató de disuadirlo Benjamín — No vas a estar nada cómodo.... Y te vas a cansar más.

— No tiene mucho sentido haber invertido tanto dinero en un traje que sólo puedo lucir los fines de semana. Quiero que me lo vean todos los días — se justificó Pedro, pendiente más de las miradas de sus compañeros en la cantera que de las palabras de su hermano.

Benjamín sufría al ver el rostro adolorido de Pedro, con el ceño fruncido y sudando copiosamente, mientras acarreaba las piedras hacia el puerto. Caminaba lánguido, paso a paso, aplastado bajo el peso de su armadura y de la canasta, que llenaba de rocas hasta el tope para compensar así el tiempo que perdía por sus desplazamientos más lentos. Hacía un esfuerzo adicional en cada viaje e inclusive empezó a llegar de madrugada a la cantera para hacer viajes extras; parecía que lo único que le importaba era ganar más dinero, sólo para comprar nuevas

medallas, como si las que ya tenía no le bastaran. Por si fuera poco, se acostaba tarde, limpiando, puliendo y brillando las empolvadas medallas del traje. Con el paso de las semanas acabó por perder peso y verse demacrado, pero ni siquiera esto logró hacerle recapacitar cuando, a falta de espacios vacíos en su ropa, le pegó la primera chapa a la canasta y su hermano lo regañó.

— ¿Qué estás haciendo?

— ¿Qué te parece? Estoy adornando mi canasta. Va a ser la más elegante y admirada. Verás cómo va a quedar cuando la tenga toda dorada — le respondió Pedro, mientras le daba lustre a la recién enganchada medalla.

No hubo argumentos capaces de convencerlo de lo absurdo de su comportamiento y al cabo de unos meses las medallas también coparon la superficie de la canasta. Como era de esperarse, el esfuerzo irracional que representaba cargar semejante peso pronto le pasó factura: una mañana, mientras casi se arrastraba bajo su carga, se desmayó y cayó de bruces al suelo, golpeándose la frente contra una roca que sobresalía.

Le avisaron a Benjamín, que llegó corriendo a auxiliarlo. Trató de reanimarlo sacudiéndolo y llamándolo por su nombre, y luego echándole agua fría en la cara, pero de nada sirvió. Pedro seguía inconsciente. Preocupadísimo, Benjamín decidió llevarlo a su casa donde él y su

esposa podrían alternarse a la espera de que despertara. Con la ayuda de otros pedreros lo transportaron en una improvisada camilla, lo desvistieron, dejando de lado la armadura metálica, y lo depositaron en la cama de la pareja. Ana con un paño húmedo empezó a limpiarle con cariño la sangre seca que le manchaba la cara.

Pasaron dos días con sus noches y Pedro permanecía inconsciente. A pesar de esto, su familia estaba más confiada pues la fiebre inicial había remitido y su respiración era más pacífica. Al amanecer del tercer día por fin abrió los ojos. Al principio no supo dónde estaba, pero la sonrisa amable de su hermano lo tranquilizó. Benjamín le contó lo sucedido y le ayudó a comer, llevándole la cuchara a la boca. Los niños, contentos de verlo de nuevo entre los vivos, lo abrazaron mientras Ana, con delicadeza, le tocaba las mejillas para medirle la temperatura. Casi de inmediato Pedro volvió a dormirse, no sin antes haber preguntado por su traje de medallas.

A la semana de reposo, tras muchos mimos de su hermano, sopas de Ana y chistes y cuentos de los chicos, finalmente pudo ponerse de pie y caminar un poco por la casa. Estaba solo y recorrió despacio la vivienda, habitación por habitación, admirando la belleza de cada espacio. Se notaba allí una armonía, incluso en la pieza desordenada de los niños, donde cada objeto modesto estaba donde debía estar. Todo, en su conjunto, delataba la forma de ser e impronta de cada uno de sus habitantes. Allí vivía una familia feliz. Allí vivía el amor. Le impresionó lo liviano que se sentía sin el traje dorado. Se terminaba el día y se acercó

a una ventana a través de la que vio el ocaso: el sol se ocultaba tiñendo de dorado el cielo entero, un dorado majestuoso y arrobador, ante el que el brillo de su traje se empequeñecía ridículo. Por un segundo tuvo una revelación súbita, en la que se percató de todo lo que había sacrificado por coleccionar fríos trozos de metal. A su espalda oyó que la puerta de la casa se abría. Eran Benjamín, Ana y los niños que llegaban juntos, portando una torta en las manos. Era su cumpleaños y querían sorprenderlo.

Luego de cenar y despachar el bizcocho, todos se sentaron en la sala como cuando los mellizos eran pequeños y se pusieron a conversar de nada en particular. En un momento uno de los chicos preguntó si podía ver el traje del tío y todos los rostros se dirigieron al convaleciente quien, después de unos segundos de silencio, dijo que sí.

Entre los dos niños alegremente trajeron la pesada armadura y empezaron a jugar con ella; primero el pequeño se la enrolló y rodó por el suelo, y después el mayor, haciendo alardes de fuerte, se la puso, quedando achatado debajo. En ese instante el rostro de Pedro expresó contrarío. Benjamín lo notó y pensó que su hermano estaba irritado porque le iban a dañar sus amadas medallas, pero estaba muy equivocado. Se sorprendió cuando este se dirigió a los niños:

— A ver sobrinos... Dejad de jugar con eso, no vayáis a seguir el mismo camino idiota del tío— les dijo sonriéndoles, sinceramente preocupado de que en el futuro alguno lo imitara.

De inmediato los niños dejaron de lado la armadura y se pusieron a jugar otra cosa. Benjamín, agradecido, le puso una mano en el hombro a su hermano y le preguntó:

— ¿Y ahora que te estás recuperando, qué vas a hacer?

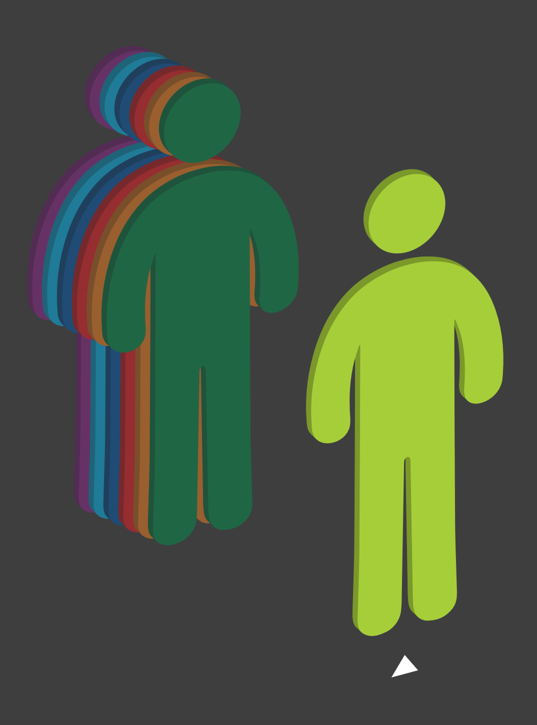
— No estoy seguro, pero lo primero que voy a hacer es buscar a alguien que me compre todas esas jodidas medallas. Quiero llevaros de vacaciones — le respondió jovialmente Pedro, que ya se imaginaba un nuevo comienzo, más luminoso, sencillo y amoroso al lado de los suyos.

"Si hubiera más personas
que valoraran la comida
y la alegría y la canción
por encima del oro atesorado,
el mundo sería más feliz"

J.R.R Tolkien
Escritor británico de "El Hobbit" y
"El Señor de los Anillos"
(1892 - 1973)



¿Qué tan felices nos hace lo que tenemos?



CAPÍTULO 4

El Yo Poseedor

O preguntándolo de otra manera:

¿Qué tan infelices nos hace lo que nos falta?

Empezaré con una anécdota que se cuenta sobre Sócrates, como no, de nuevo el viejo sabio griego, quien visitaba todos los días el mercado de Atenas y observaba con atención las mercancías mientras sonreía misteriosamente, sin nunca comprar nada.

Algún día uno de sus discípulos le preguntó la razón de su extraño comportamiento. El filósofo respondió que le encantaba admirar la inmensa cantidad de cosas que **no necesitaba** para ser feliz.

En una sociedad de consumo como la nuestra, donde el "mercado" no se limita a un lugar físico sino que nos bombardea en todo momento con una oferta abrumadora de productos, servicios, placeres y experiencias a través de medios de comunicación cada vez más omnipresentes, nos reta la actitud del sabio. Algunos estudios recientes afirman que cada uno de nosotros recibe en promedio 9.000 impactos publicitarios por día invitándonos a consumir de manera física o virtual, prometiéndonos más calidad, más satisfacción, más pertenencia e influencia social, más comodidad, más placer, más seguridad, más felicidad.

más... más... **más... más... más...**

Ante semejante bombardeo resulta difícil contenerse. Estamos en la sociedad del más: mientras más tengamos, más felices debemos ser, es el argumento inherente a la sociedad de consumo.

¡Compra más y serás más feliz!

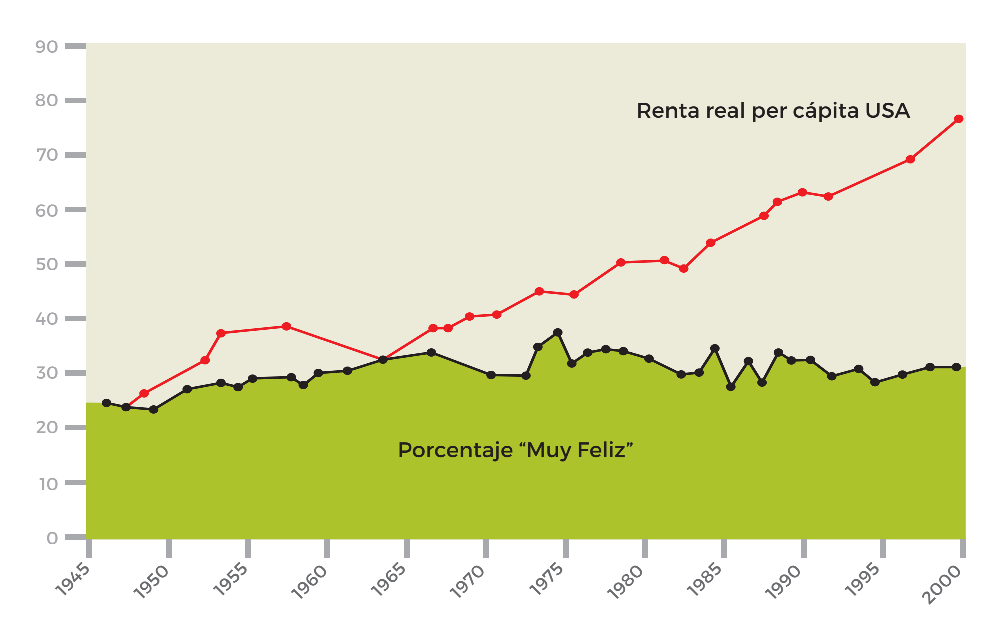
Tienes mucho para escoger



Pero... ¿es esto verdad?

¿Qué tanto bienestar nos asegura el tener más?

Para responder esto puede ser útil conocer el punto de vista de la economía. Algunos estudios demuestran que esa promesa es engañosa. Sorprende que en Estados Unidos, país bandera del capitalismo y la sociedad de consumo, donde en los último 50 años el nivel de ingresos, poder adquisitivo y abundancia de oferta prácticamente se han duplicado, los niveles de felicidad estudiados científicamente permanecen casi iguales. Y esto sin distinción entre la población considerada más rica y la más pobre.



Aumento Renta vs Felicidad en Estados Unidos
Richard Layard, Happiness: Lessons from a New Science (Penguin, 2004)

Según esta gráfica los niveles de felicidad que manifestaron los encuestados en 1945, cuando se les preguntaba si se sentían muy felices, bastante felices o no muy felices, son prácticamente iguales a lo que respondieron los encuestados en el 2000, a pesar de que el ingreso per cápita se duplicó en ese lapso de tiempo. Resulta evidente que tener más (dinero, comodidades, opciones para escoger) no es sinónimo de sentirse mejor.

La misma investigación arrojó otro punto clave: los más pobres se consideraron menos felices que los ricos.... ¿Era de esperarse?

No tanto, porque hay un matiz.



La Felicidad según nivel de ingresos en Estados Unidos
Richard Layard, Happiness: Lessons from a New Science (Penguin, 2004)

Se ha corroborado con investigaciones posteriores que cuando alguien no tiene con qué cubrir sus necesidades más básicas (alimento, vivienda, salud, seguridad), es imposible que se sienta bien. Obvio, ¿no? Cae por su peso. Por eso en las calificaciones anuales de la ONU de los países más felices, suelen quedar en los últimos lugares las naciones con grandes problemas de pobreza, hambruna, enfermedad y guerras. Sin embargo cuando se supera ese "umbral de pobreza", el nivel de ingreso ya no es muy relevante en la evaluación subjetiva de la felicidad. Tanto un norteamericano promedio, con un ingreso per cápita anual (2018) de USD 62.152 y un colombiano con uno de USD 15.055 pueden sentirse igual de felices.

Esto se deduce también de la gráfica anterior, donde un 86% de los más pobres se consideraron entre muy felices y bastante felices a pesar de su nivel de ingreso inferior; con las necesidades básicas cubiertas, el dinero ya no es un factor crítico y entran en juego otras variables distintas en esa búsqueda de la felicidad. **No importa si somos pobres o ricos.**

La gran conclusión de esos estudios es:

Conseguir más dinero o hacerse rico no aporta en sí mismo más felicidad.



Otra investigación que lo confirma es la realizada por los psicólogos Brickman, Coates y Janoff-Bulman (1978) en la que midieron los cambios en el nivel de felicidad de ganadores de fabulosos premios de lotería.

Sorprendentemente tras más o menos un año, pasada la euforia, estos niveles volvieron a un punto similar al inicial, o incluso menor. En esta misma investigación también analizaron los niveles de felicidad de personas que sufrieron accidentes y quedaron parapléjicas, que de igual forma se normalizaron después de un año del suceso trágico.

Concluyeron que las personas siempre nos terminamos adaptando y que los niveles de felicidad habituales tienden a permanecer estables después de picos temporales de alegría o tristeza.

Citando el estudio:



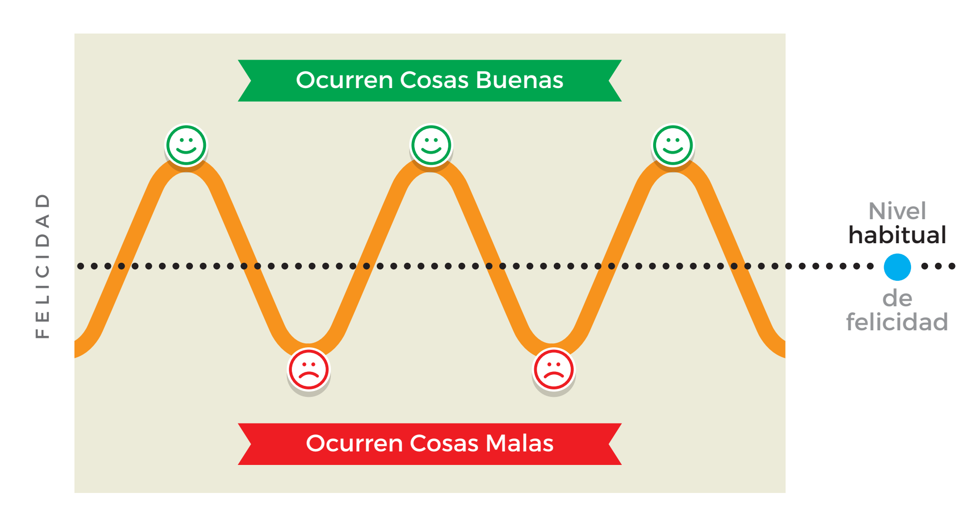
Eventualmente, la alegría de ganar la lotería se desvanece. Si todas las cosas son juzgadas según la línea base de la experiencia, gradualmente hasta los eventos más positivos dejarán de tener un impacto debido que han sido absorbidos en la misma base contra los que los eventos futuros serán juzgados. Por lo tanto, los ganadores de la lotería se acostumbran a los nuevos placeres que les permite la nueva riqueza, estos placeres serán experimentados de forma menos intensa y no contribuirán mucho al nivel general de riqueza.

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978)
Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?

Los psicólogos han llamado este fenómeno

“habituación hedonista”

Los estímulos que generan placer, si se repiten en el tiempo, dejan de dar placer. El cuerpo y la mente se habitúan al estímulo y luego necesitarán estímulos más intensos para sentir el mismo nivel de placer. Es la base física de cualquier adicción, pero sin ir más lejos también es aplicable al placer momentáneo que nos generan las compras y adquisiciones materiales, las experiencias excitantes y los estímulos sensuales.



Recuerdo una anécdota que viví con mi hija. Tendría unos 6 ó 7 años. En una ocasión entramos a una tienda de juguetes y vimos, exhibidas en todo su esplendor, a las muñecas de moda de las que hablaban todas sus amigas del colegio; las que ya la tenían estaban orgullosas y no desaprovechaban oportunidad para presumir de ello.



Como te figurarás, mi hija la quiso comprar de inmediato y de nada sirvieron los diferentes argumentos que le esgrimí después de ver el precio, excesivo en mi opinión. En un último intento le enumeré algunas de las muñecas y peluches que ya tenía en casa, casi sin usar, pero ella siguió empecinada en su deseo. Para darle una lección, ese día salimos de la tienda con las manos vacías; lloraba desconsolada, diciéndome que no entendía por qué no la podía tener. Pronto se le olvidó su dolor cuando se distrajo en otra cosa, pero durante los siguientes días me dio la lata cada vez que pudo, supongo que azuzada por los comentarios de sus compañeras, así que a la semana volvimos a la tienda y compramos la anhelada muñeca. Los ojos de mi hija brillaban y en algún momento incluso me dijo que era "el día más feliz de su vida". No lo juzgué exagerado, teniendo en cuenta su corta edad y la expectativa que le había puesto a la compra. Imagínate el aumento impresionante de los niveles de dopamina en su organismo cuando la abrazó sabiendo que por fin era suya. La besaba y le hablaba al oído.

Como era de esperarse durante los siguientes días mi hija jugaba con la muñeca cada vez que tenía ocasión, y cuando terminaba con ella la entronizada en el mejor lugar de su armario, cual reina entre los demás juguetes. Pero con el paso de las semanas la novedad disminuyó y ese idilio terminó; la muñeca fue perdiendo protagonismo y algunos meses más tarde era un juguete más entre el montón, olvidada, desplazada por el nuevo de turno.

Este comportamiento no es exclusivo de los niños.

¿Recuerdas algo que hayas anhelado mucho, pero que después de un tiempo de obtenido perdió su “magia”?

Los accesorios más “in”, el computador más potente, el celular de última generación, el coche de tus sueños, la casa ideal, el primer millón de dólares, el yate, el trabajo perfecto, la pareja ideal... Lo que sea. Después de un tiempo de obtenido (los expertos hablan de entre 1 y 2 años en el mejor de los casos) pasará a ser rutinario, se volverá “paisaje”, perderá su fulgor, e iremos tras el siguiente deseo. Igual ocurre con las comodidades. Lo ilustro con un ejemplo radical: hoy son insuficientes las almohadas de lana o plumas y queremos otras hechas con espumas mega-inteligentes desarrolladas en la NASA, sin caer en cuenta de que nuestros ancestros dormían apoyando sus cabezas en bloques de madera o piedra.

Ya no nos basta el restaurante cercano de toda la vida; nos morimos por reservar en la novedad que tiene más estrellas Michelin, sin importar los meses de fila.

Esta insaciabilidad es inherente a la naturaleza humana y nos acompaña desde que nacemos.



Almohada de la Antigua Mesopotamia

¿Has notado que la siguiente palabra que dicen los bebés después de "Mamá" y "Papá" es **"Más"**?

Quedamos satisfechos sólo momentáneamente y luego queremos más. Viene escrito en nuestros genes. En lo fisiológico es incuestionable; el hambre y la sed se sacian pero siempre regresan, el impulso sexual se calma pero vuelve luego. En lo psíquico ocurre igual: deseamos, alcanzamos y luego no acostumbramos, para comenzar a desear algo más, en una espiral que nunca termina y cada vez nos pone un estándar más alto. Es evidente y sin embargo hay que hacer un esfuerzo consciente para caer en cuenta de este patrón y preguntarnos: ¿Cómo afecta esta insaciabilidad a nuestra búsqueda de la felicidad? **¿Te lo has cuestionado?**

Aclaro. No digo que esa insaciabilidad esté mal, porque es gracias a ella que se ha dado el progreso humano. La inconformidad es, al final de cuentas, la madre de todos los descubrimientos e inventos humanos. Sin ella aún estaríamos escondidos en las cavernas, huyendo de lobos. Y a nivel individual es el motor para mejorar y buscar el crecimiento personal en todos los aspectos: económico, intelectual, espiritual, etc. La inconformidad es esa chispa interior que nos mueve. Lo erróneo es cuando se condiciona la felicidad a la obtención de algo finito. El típico:

Seré feliz cuando tenga...

Complétalo con lo que quieras. Seré feliz cuando consiga mi casa. Seré feliz cuando consiga mi pareja. Seré feliz cuando consiga el ascenso. Seré feliz cuando tenga llena mi cuenta de ahorros. Esa dependencia del logro es muy mal negocio en términos de felicidad porque aún en el mejor de los casos, el de haber obtenido lo deseado, el placer será temporal y desaparecerá con el tiempo, dejándonos en el mismo punto del inicio.

Por ejemplo, si digo que seré feliz cuando tenga un millón de dólares y finalmente lo consigo, al principio me sentiré el hombre más afortunado y feliz, pero pronto querré dos millones, y luego tres. Seré más rico, eso sí, pero tendré el mismo nivel de felicidad (o infelicidad) que tenía al inicio.

Y digo que esto es en el mejor de los casos, conseguir lo que deseo, porque también podría darse que nunca consiga ese primer millón; no todo depende de nuestro deseo y voluntad. Si no que se lo pregunten a las mujeres que recurren al quirófano para hacerse cirugías estéticas porque piensan que serán felices únicamente mientras consigan y/o mantengan ese canon de belleza juvenil; la edad no perdona y tarde o temprano ningún cirujano, por más talentoso que sea, podrá falsear el paso del tiempo y la propia naturaleza transitoria de la belleza de la juventud.

Piénsalo bien. Es ilusa esa creencia donde la felicidad está esperándonos en la satisfacción de algún deseo material. Cuando lleguemos se habrá desplazado a una nueva meta. Y así hasta el infinito. Para recalcarlo de forma gráfica:



No seamos como el burro que por ir tras el señuelo, ignora lo que tiene alrededor.
Al final, obstinado y miope, caerá muerto por inanición.

¡Trillado pero cierto!

Quienes así actúan llevan todas las de perder. Si no consiguen lo que querían sentirán vacío y frustración, y hasta envidia de aquellos quienes sí lo han conseguido, creyendo que la vida es injusta y que son unos desafortunados. Sentimientos todos negativos, que ahuyentan la felicidad. Si por el contrario consiguen lo que deseaban, podrían descubrir que sus grandes expectativas no se corresponden con la realidad, lo que los llenará de decepción... ¡Tanto desear para descubrir que la cosa no era tan maravillosa! Imagínate a quien sueña en invierno con unas vacaciones en el Caribe, y al llegar a su paradisíaco destino sólo se centra en las molestas picaduras de los zancudos. "Cuidado con lo que deseas, que podrías alcanzarlo", con razón reza el adagio popular. Seamos realistas: ser millonario, para continuar con el ejemplo anterior, también trae sus propios problemas, preocupaciones y desgastes. Empezando por el miedo a perder lo conseguido.

Muchos sabios afirman que la felicidad también está en la correcta administración de las expectativas. Nada es tan bueno ni malo como parece, afirman los filósofos estoicos. Y a mi modo de ver tienen total razón. Profundizaremos en ello cuando lleguemos a los sistemas de creencias en el capítulo del YO pensante.

Volviendo a la creencia de que la felicidad está en la consecución de cosas, ni siquiera en el mejor escenario sale bien, pues quienes así piensan disfrutarán lo conseguido pero al final siempre terminarán habituándose, quedando con la misma sensación de insatisfacción. En resumen, esa subordinación de la felicidad a la consecución de metas materiales es una pésima apuesta, por falsa e inalcanzable.

¿Estoy diciendo que tener dinero, y los objetos y comodidades que con él se consiguen, es malo? **Para nada.**

Por supuesto que es válido querer estar bien y mejorar, y trabajar para conseguirlo, pero el dinero, y lo que con él se compra, no deben ser metas en sí mismas. Más bien tendríamos que preguntarnos, ¿Qué uso le damos al dinero? ¿Para qué nos sirve? ¿Para adquirir más comodidades? ¿Para lograr la aceptación o admiración de los demás? ¿Para poder acceder a experiencias nuevas? ¿Para sentirnos más seguros y tranquilos? Diseccionemos cada una de estas posibles motivaciones.



En la búsqueda de la felicidad resulta fundamental comprender que la "comodidad" es un concepto abstracto y subjetivo. Lo que tu consideras cómodo puede ser juzgado "incómodo" por tu vecino. Por poner un ejemplo, hay quienes prefieren dormir en colchones súper blandos y quienes los prefieren duros. ¿Cuáles son más cómodos?

La respuesta no dependerá de los colchones sino de las opiniones de cada quien. Hay una cualidad física, la blandura en este caso, que se podría medir físicamente, pero el juicio de comodidad no es universal y cada uno tendrá su valoración. Sin embargo volviendo a lo esencial, en

ambos tipos de colchones se podrá dormir y la satisfacción de la necesidad humana de sueño no dependerá en última instancia de sus cualidades físicas. Dicho coloquialmente, con sueño hasta el suelo resultará mullido.

Como dicen las abuelas en mi tierra: **“el hambre es el mejor condimento”**.

En nuestra sociedad de consumo hay una oferta amplísima de objetos para satisfacer cada una de nuestras necesidades. Sólo piensa en la cantidad de opciones que tienes a mano para satisfacer tu hambre, sed, sueño, vestido, techo... Sorpréndete comparando cualquier objeto que usas hoy regularmente con su versión de hace tres o cuatro siglos, si es que existía.



Cepillo de dientes del siglo XV

Hoy cada uno de nosotros tiene más comodidades y opciones que los reyes del pasado. Basta con recorrer un supermercado contando las variedades de alimentos o mirar la guía de restaurantes de tu ciudad. ¿Qué tipo de ropa te gusta? ¿Cuántas marcas y colecciones tienes a disposición? Si quieres viajar a otro lugar, ¿cuántas opciones tienes?

¿Qué hacer en tu tiempo de ocio? Consulta tu cartelera de cine, haz zapping en tu televisión o navega por la parrilla de Netflix. ¿O mejor ir a la librería y escoger un libro? ¿O navegar por internet? ¡Si hasta para escoger un féretro hay catálogo!

Vivimos en un mundo de súper-abundancia, que no para de crecer; cada día miles de personas están pensando en cómo "mejorar" lo existente, en inventar, en innovar. Incluso evolucionar lo que ya funciona bien. No es de sorprender que con este ritmo de mejoramiento permanente nuestras definiciones de comodidad hayan ido cambiando, y nuestras expectativas creciendo.

Y aquí es donde radica el peligro para nuestro real bienestar porque tendemos a creer, aleccionados por la sociedad de consumo, que para sentirnos bien dependemos de las cualidades de esos objetos que nos rodean, sin preguntarnos si son indispensables para satisfacer nuestras necesidades reales.

Lo explico con una anécdota:

En una ocasión tuvimos unas vacaciones familiares en la playa. Íbamos con una familia amiga. Nos alojamos en un hotel "normal"; no era un resort cinco estrellas, pero tenía todo lo necesario para pasar cómodamente unos días. En síntesis, no era "lo mejor" pero era suficiente. Una de las personas de la otra familia comenzó a quejarse desde que llegó: por el calor, por la habitación, por la calidad del lavabo, por la distancia entre la playa y el hotel, por la cantidad de tumbonas disponibles, por la aspereza de las sábanas, por la monotonía del buffet... ¿Me entiendes? Por todo. Así se le fueron los días quejándose, mirando más lo faltante que lo disponible.

Ignorando, en medio de su indignación, las puestas de sol, la calidez del mar, los sonidos de los pájaros al amanecer, la brisa refrescante, los sabores de la cocina autóctona, el paso sereno de las horas... Todo lo contrario de los niños que se sentían plenos jugando con la arena y las olas del mar. Era como si nuestra amiga hubiera querido trasladar al hotel todas las comodidades de su propia casa, a las que estaba tan acostumbrada, o mejor dicho, tan aferrada. Como si fuera incapaz de "desconectar" por unos días y volver a lo esencial: vivir la aventura de una experiencia inédita e irrepetible.

No niego que el confort es muy agradable pero, ¿hasta qué punto dependemos de él y su ausencia es capaz de amargarnos? ¿Cuánta necesidad psicológica tenemos de los objetos externos para sentirnos a gusto?

Enfatizo, no es tu cuerpo el que siente la comodidad o incomodidad; es tu mente, por tus ideas y expectativas pre-concebidas. Tu satisfacción dependerá de la distancia entre tus expectativas y la realidad. La realidad es lo que es, pero tus expectativas pueden ajustarse; es ahí donde está tu potestad. Muchas veces las condiciones externas no serán tan cómodas cómo quisieras. Tienes dos opciones: luchas con el entorno, te enfadas, te amargas. O te cuestionas si en esencia tus necesidades básicas están cubiertas y dejas de mortificarte por cosas que en realidad son prescindibles. Mejor te enfocas en sacar lo bueno de la experiencia.

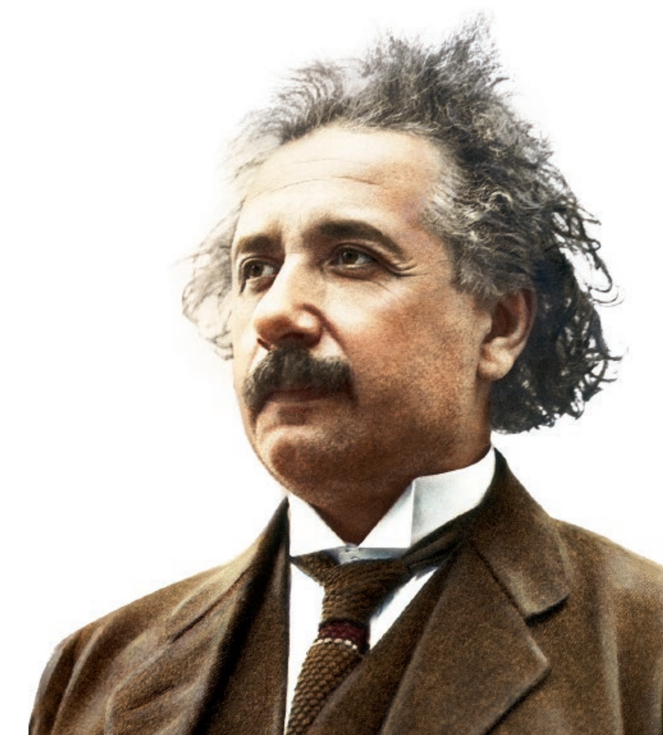
Recuerda el tic-tac de la cuenta regresiva.

Sin duda el dinero compra más comodidad, pero más comodidad no es siempre sinónimo de mayor felicidad porque esta depende en realidad de tu nivel de satisfacción. Y la satisfacción, por ser subjetiva, no está en lo externo sino que está dentro de cada uno. Dicho de otra manera, es más feliz el campesino que está satisfecho y disfruta de su modesta vivienda y su pequeño jardín, con sus escasas comodidades, que el multimillonario que insatisfecho habita múltiples mansiones, inquieto por lo que le falta o puede perder.

El rico evidentemente tiene más comodidades, pero no siempre experimentará más **serenidad interior**. Esa capacidad subjetiva de experimentar bienestar es un patrimonio individual, ajeno a qué tan grande sea nuestra cuenta bancaria, y es proporcional al nivel de **gratitud**, es decir, a la estima hacia lo que ya se tiene.

“Una mesa, una silla,
un cuenco de fruta
y un violín;
¿qué más se necesita
para ser feliz?”

Albert Einstein
Físico Alemán
(1879 - 1955)



“Quiero, disfruto y agradezco lo que ya tengo, y no me la paso ansiando lo que me falta” es una forma de pensar y sentir que allana bastante el camino hacia la felicidad.

Lo que tenemos es también lo “sencillo”, lo que damos por hecho. Muchas veces ni nos percatamos del sol que nos calienta, del aire que respiramos, de tener nuestras facultades mentales y físicas a disposición, del alimento que nos llevamos a la boca, del agua tibia o fría con la que preferimos bañamos, de las páginas de un libro que acariciamos, lleno de ideas o fantasías escritas para nosotros, de la música sublime o alegre que podemos escuchar cuando queramos... La lista sería interminable, y es exclusiva de cada uno. Sin embargo hay algo en común en todas las personas que se declaran felices: agradecen y disfrutan lo que tienen, desde lo más sencillo y pequeño hasta lo más costoso. Su capacidad de disfrute es como la de los niños que se abstraen creando universos mágicos con sus juguetes.



Para apreciar de nuevo el valor de lo sencillo te invito a ayunar; verás con cuánto placer comes después de la espera, así sea un simple pan. O duerme en el suelo una noche para que añores la suavidad de tu

cama, incluso si te quejas de que tu colchón es "una piedra". O vete de camping y caliéntate las manos en una fogata cuando llegue la hora más fría de la noche. ¡Qué bien se siente! Desafortunadamente esos momentos llenos de placeres sencillos se nos escapan de la atención y los vivimos "fuera del radar". Sólo los notamos cuando nos faltan por alguna circunstancia indeseada. Para volver a darles su importancia, su verdadera dimensión, hace falta un esfuerzo consciente y el deseo de aumentar nuestra felicidad. No está nada loco quien demora a voluntad las gratificaciones, porque sabe que así aumentará el placer.

Pruébalo.

La próxima vez que tengas sed, espera, espera, espera. Espera un poco más. Y luego toma un vaso de agua fría, con hielos. Cierra los ojos y siente la temperatura en la piel de tu mano. Muévelo y acércatelo al oído. ¿Escuchas el tintineo de los hielos golpeando el vidrio? El sonido es como música. Imagínate los glaciares moviéndose a una velocidad imperceptible, contra un cielo azul intenso. Piensa por un instante en el recorrido que han hecho esas gotas benditas para llegar hasta ti, y finalmente bebe. Disfruta el placer mientras el líquido se desliza por tu garganta, enfriando todo a su paso. Tu cuerpo agradece. ¿Tu mente también?



Cualquier gesto, hasta el más simple, puede tener esa magia, y eso es lo que saben los seres felices. Todos tenemos a disposición esa capacidad de disfrute, que no depende de qué tan costoso, prestigioso o escaso sea lo que poseemos. Una manzana fresca y jugosa te puede dar tanto o más placer que el plato más costoso del restaurante más cotizado, si te haces consciente al momento de morderla y saborearla. Por supuesto que el plato del restaurante también. Dependerá de ti, de tu capacidad para vivir plenamente el instante, y no del plato como objeto externo y pasivo.

Dicho de otra manera, si creemos que el bienestar depende de las comodidades materiales con las que nos rodeamos, vamos por mal camino; estaremos a merced de las circunstancias, que no siempre coincidirán con lo que esperamos. Librarnos de esa dependencia es uno de los pasos más necesarios en la búsqueda de una felicidad real, estable y duradera. El confort es muy agradable pero, al final de cuentas, es prescindible porque la capacidad de sentir placer es interior.

Muchos millonarios tienen yates. Algunos de hasta cientos de millones de dólares. Me imagino cuán placentero debe ser pararse en la proa para sentir la caricia del aire mientras la nave surca veloz el océano. Pero no creo que esa sensación sea muy diferente ni más intensa que la que siente mi perro cuando saca la cabeza por la ventanilla del auto y el aire fresco lo despeina. O la que siente mi hija cuando pedalea a toda velocidad en su bicicleta y el viento le infla el vestido. O la que siente el pescador que desde su bote observa a lo lejos el yate del millo-



“El que no es capaz
de ser feliz con poco
tampoco será feliz
con mucho”

LAO TSE

Filósofo Chino - Siglo VI A.C.

nario, mientras la brisa marina le roza el torso desnudo. La caricia del aire, o mejor dicho, la capacidad de disfrutarla, no está en el yate, ni en el auto, ni en la bicicleta, ni en el bote. Está dentro de cada uno. Si además me imagino que el millonario ni siquiera está en la proa, sino que está adentro, enfermo de estrés por la caída de los precios de unas acciones, ajeno al hermoso día, no quisiera ser él.

Esto me hace pensar en la ambición desmedida, entendida como la codicia, uno de los pecados capitales. ¿Cuántas personas intercambian su salud y sus relaciones por conseguir dinero, posesiones y comodidades? En su afán de acumulación sacrifican las alegrías más esenciales; nada de lo que tienen es suficiente y guían su vida tras un "más" que nunca termina, con una insatisfacción permanente que les impide disfrutar del ahora. El tic tac suena, de repente el tiempo se les acaba y el balance es muy triste: dejaron pasar, sin apreciar, esos millones de momentos sencillos. Es posible que hayan conseguido mucho dinero, pero no se lo podrán llevar a la tumba. La pregunta esencial vuelve: ¿qué prefieres, ser rico o ser feliz? No son cualidades excluyentes, a no ser que caigamos en la trampa de acumular dinero como una meta en sí misma. **¿Para qué tanto dinero?**

Circula en Internet una carta que supuestamente escribió Steve Jobs antes de morir. Como pasa con los mensajes de tantos personajes icónicos, se polemiza sobre su autenticidad pues hay quienes se la atribuyen a Arthur Ford Malahan, un millonario del siglo XIX. En realidad poco importa quién la haya escrito, sino la fuerza de sus argumentos. Algunos extractos a continuación:

He llegado a la cima del éxito en los negocios. A los ojos de los demás, mi vida ha sido el símbolo del éxito...

Sin embargo, aparte del trabajo, tengo poca alegría. Finalmente, mi riqueza no es más que un hecho al que estoy acostumbrado...

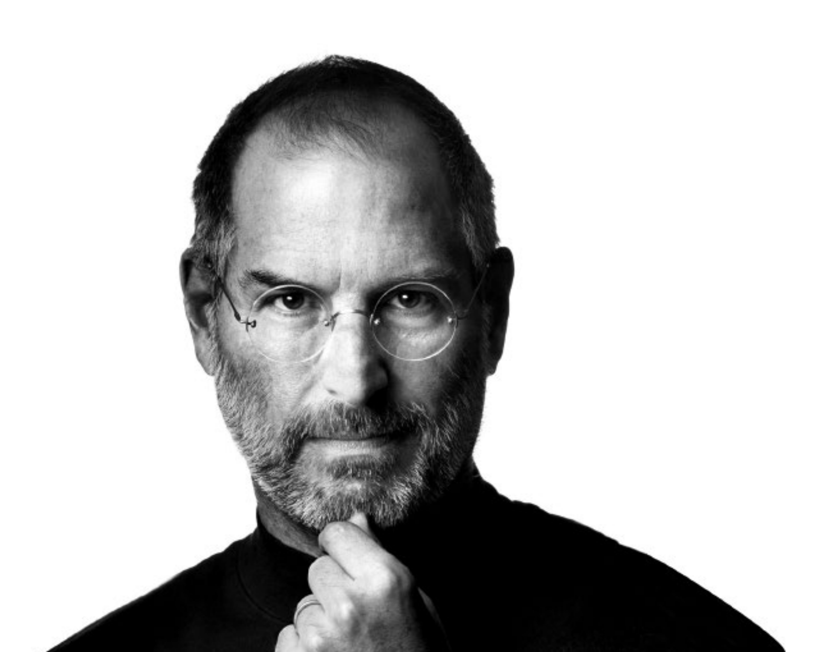
En este momento, acostado en la cama del hospital y recordando toda mi vida, me doy cuenta de que todos los elogios y las riquezas de las que yo estaba tan orgulloso, se han convertido en algo insignificante ante la muerte inminente....

¿Cuál es la cama más cara del mundo? La cama de hospital...

Las cosas materiales perdidas se pueden encontrar. Pero hay una cosa que nunca se puede encontrar cuando se pierde: la vida.

STEVE JOBS

Empresario Estadounidense
(1955 - 2011)



Para quienes queremos ser más felices, el camino no es conseguir más cosas; es aprender a disfrutar conscientemente de todo lo que ya tenemos, sobre todo de lo más sencillo, en cada momento. Si el dinero llega, bienvenido porque serán disfrutadas las comodidades que traerá. Pero no dependeremos de él para apreciar todo lo que ya tenemos.

Esa capacidad de gozo es innata, sólo debemos desarrollarla y aprovecharla.



"No es más rico quien más tiene sino **el que menos necesita"**

SIDDHARTHA GAUTAMA, BUDA
Siglo V A.C.

La riqueza material como medio para conseguir la aceptación o admiración de los demás

La aceptación y admiración de los demás es necesaria si se persigue la felicidad. No se puede negar. Es una necesidad humana porque somos seres sociales.

Está en nuestra naturaleza.

Imagina a un cavernícola viviendo solo, cazando solo, enfrentando solitariamente la dureza del entorno. No hubiera durado mucho. Sólo organizándonos en tribus pudimos sobrevivir como especie, y esto quedó grabado en nuestros genes. Necesitamos a los otros. El peor castigo que podían aplicarle a alguien era expulsarlo del clan, obligándolo a enfrentarse a la vida sin la compañía, el afecto y la ayuda de los demás. Peor que una sentencia de muerte. Ese aislamiento sería nefasto incluso para nosotros hoy, miles de años después.

En la ficción literaria y cinematográfica hay personajes icónicos que representan el drama del humano que, por algún accidente fortuito, tiene que vivir solo y aislado durante un tiempo. Robinson Crusoe, de la novela de Daniel Defoe (1719), comienza a hablar con su fiel loro Poll para evitar caer en la locura, aún sabiendo que el animal no le entiende y sólo le repite sus palabras.

Siguiendo el mismo argumento, en la película “El Náufrago” (2000) el protagonista Chuck Noland, interpretado por Tom Hanks, entabla una amistad con un balón de voleibol al que humaniza llamándolo Wilson. Mantiene con él permanentes conversaciones, monólogos en realidad, para huir de la soledad y mantenerse cuerdo.

Más recientemente en la película “Life of Pi”, ganadora del premio Oscar a mejor director en el 2012 (Ang Lee), el protagonista relata cómo convive durante 227 días con un tigre de bengala en un pequeño bote, al ser los dos los únicos sobrevivientes de un naufragio. A falta de ninguna otra compañía, trata al animal como a un interlocutor.



Fotogramas de las películas

El Náufrago (2000)
Life of Pi (2012)

En las tres historias los personajes "humanizan" a sus compañeros para no saberse solos en su mundo. Menciono estas 3 historias aunque debe haber muchas más. Todas nos llegan porque nos identificamos con la angustia del personaje que enfrenta la soledad absoluta. Nos reflejamos a nosotros mismos en la situación y sentimos su miedo y dolor. Por más que nos guste la soledad, nos cuesta imaginar una desconexión total. Hasta los anacoretas, que deciden voluntariamente retirarse del mundo, necesitan algún contacto con los demás; sin el llegaría la locura y dejarían de ser "humanos".

Obviamente la cuestión va más allá de la simple compañía, que queda fuera de discusión. El reconocimiento también es una necesidad humana fundamental. Imagínate a alguien en medio de una multitud, a quien nadie determina. Todos pasan a su lado sin verlo, como si fuera invisible. Nadie le escucha cuando habla. A veces le chocan, pero nunca recibe disculpas. Como si no existiera, como si fuera un fantasma. ¿Cómo sería su sentimiento de soledad? ¿Cuánta valía pensaría que tiene?

Sabemos que valemos porque hay otros que lo reconocen, porque ese valor nuestro está en interacción con los demás. La pregunta es entonces ¿cómo conseguimos ese reconocimiento de quienes nos rodean? ¿Qué nos hace merecedores de su aprecio?

Muchas personas, como consecuencia de una educación consumista, creen que el principal camino para ganarse ese reconocimiento es tener dinero y demostrarlo con la exhibición de cosas materiales. ¿Quién tiene el auto más costoso? ¿Quién tiene el celular de última

generación? ¿Quién tiene la casa más grande? ¿Quién es el vecino o familiar más rico?

En nuestra sociedad capitalista, donde el dinero es el símbolo de éxito, la mayoría de personas se concentran en acumular para alardear, creyendo que así tendrán derecho a reclamar para sí la aceptación y admiración de los demás. No puedo negar que así ocurre la mayoría de veces pues todos estamos insertos en esta sociedad materialista. Sin embargo lo cuestiono: ¿Quién es en realidad el merecedor de dicha admiración, la persona poseedora o los bienes poseídos? ¿Se admira la mansión, o a su dueño?

Hipotéticamente si el dueño quedara en banca rota y de repente perdiera todo su dinero y posesiones, ¿le seguirían admirando igual? En otras palabras, ¿si el rico se convirtiera en pobre por algún capricho del destino, seguiría siendo igual de apreciado por los demás?

La respuesta, supongo, dependería de dos cuestiones:
(1) ¿Qué tipo de persona es el arruinado?
(2) ¿Qué tipos de personas son a quienes se les pregunte?

Supongamos que el empobrecido fue generoso con su fortuna, y la consiguió por sus capacidades, tesón e inteligencia. Estableció relaciones sinceras y sólidas. Simplificando, diríamos que es una persona llena de virtudes inherentes a su ser. Esas virtudes no las perdería con el revés económico, pues son parte de sí mismo, independientes de las posesiones materiales. En este caso lo más probable es que seguiría teniendo el apoyo y el afecto de quienes lo rodeen, y pronto se recupe-

raría del revés apelando a sus propias fortalezas, que nadie le puede arrebatar.

En cambio si fue egoísta, soberbio, insensible, humillador y fundó sus relaciones en el sometimiento de los demás, una vez despojado de sus bienes materiales no debería reclamar mucha ayuda; lo más probable es que no la tendría. Incluso sería comprensible que los demás se alegren de su desgracia, apelando a una idea de "justicia divina". Al fin tiene su merecido, se oiría decir.

El verdadero "capital" del personaje de esta historia no serían sus posesiones sino su propio ser. Lo que ha hecho de sí mismo, los valores con los que se ha construido, sus conocimientos, sus actitudes, sus talentos, su forma de ser. En síntesis, su sabiduría, esa sumatoria de creencias, pensamientos y sentimientos que le indica cómo vivir. Esa es la verdadera riqueza, la que deberíamos tratar de acumular.

Un requisito para ser más felices es ver las posesiones como consecuencias de nuestro ser, y no partes fundamentales de nuestra identidad. La riqueza llega y puede irse, pero lo que somos va más allá. Lo que hayamos conquistado internamente permanece con nosotros en todas las circunstancias.

Con respecto a esto Deepak Chopra, médico y escritor Hindú, cuenta una historia que le narraba su madre cuando él era pequeño:

Hay dos diosas: la de la riqueza y la de la sabiduría. **Si persigues la de la sabiduría, la de la riqueza se pondrá celosa e irá detrás de ti.**

Chopra afirma con orgullo que esa creencia es la que lo ha guiado durante toda su vida. ¡Viendo su influencia a nivel mundial podemos afirmar que le ha funcionado!



LAKSHMI
Diosa hindú de la Riqueza



SARASWATI
Diosa hindú de la Sabiduría



¿Y tú, a cuál persigues?



“Los carpinteros dan forma
a la madera;
los flecheros dan forma
a las flechas;
**los sabios se dan forma
a sí mismos”**

SIDDHARTHA GAUTAMA, BUDA
Siglo V A.C.

En cuanto a la opinión de los demás sobre el rico empobrecido del que veníamos hablando, habrá quienes lo valoren en tanto ser integral, pero también quienes lo subvaloren, consciente o inconscientemente, porque ya no tiene sus posesiones. En nuestra sociedad materialista probablemente sería la mayoría; así nos han educado. Se valora mucho más el logro social y económico, reflejado en las posesiones, y no tanto el logro intelectual, moral o espiritual. Esto es una consecuencia directa de la sociedad industrial y de su predecesora, la sociedad de consumo, que inundó de productos nuestro mundo, en una escalada incontrolada de oferta.

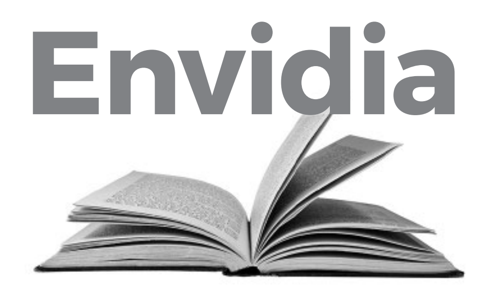
Quien quiera ser feliz debe percatarse de que, para que la rueda del consumo siga girando, los medios masivos, y ahora también los digitales, promueven el deseo y la insatisfacción. Y a la par la envidia. Si no deseáramos lo que tienen los demás, el consumo se frenaría. ¿Ya viste el nuevo smartphone? ¿Ya conoces el nuevo auto? Lo deseas para igualar o superar a los demás.



“La envidia es mejor despertarla que sentirla” rezaba el slogan publicitario de una marca de shampoo por allá en la década de los 80. Tuvo mucha recordación porque daba en el clavo evidenciando un sentimiento que, a pesar de ser estigmatizado desde nuestra infancia, todos experimentamos. Siempre nos comparamos con los demás. Parece que sentirla es inevitable y hace parte de nuestra naturaleza humana. ¿O no?

Dice la Real Academia de la Lengua Española:

Envidia



"Tristeza o pesar del bien ajeno.

Emulación o deseo de algo que no se posee".

Muchos científicos y sociólogos afirman que la envidia tiene, como todas las emociones humanas, un fundamento biológico resultante del proceso evolutivo. Imagínate en el mundo hostil de los cavernícolas. Si ves que otra tribu tiene más y mejores alimentos, vas a querer lo mismo para los tuyos. Es una cuestión de supervivencia. Sientes desazón, algo que te "muerde" por dentro. Te sientes inferior. Sólo con el empuje que da esa sensación incómoda y permanente te movilizas para tratar de conseguir lo que el otro ya tiene. Sin envidia no se hubieran dado los asentamientos humanos y todavía seríamos nómadas. No habría pioneros ni seguidores.

Esa necesidad de compararnos y evaluarnos en relación con los demás ha quedado grabada en nuestra naturaleza, y tiene mucho peso en el nivel de satisfacción que sentimos. Para hacerlo más claro, te propongo la siguiente prueba, muy usada en investigaciones psicológicas sobre la envidia:

¿Con cuál situación te sentirías más feliz?

a) Ganar **4 millones** mensuales mientras tus compañeros que hacen las mismas labores ganan **6 millones**.

b) Que tanto tú como tus compañeros ganen **3.5 millones**.

c) Ganar **3 millones** mientras tus compañeros sólo ganan **2 millones.**

No sé cómo respondiste pero puedo decirte que muchísimas personas eligen el tercer escenario.

Es paradójico porque la situación más benéfica, racionalmente hablando, es la primera. Y la segunda es más solidaria. Sin embargo, los celos y la envidia llevan a muchas personas a escoger la tercera.

Nuestra satisfacción no sólo depende de que consigamos nuestros objetivos, sino también de que los demás consigan menos de aquello que nos parece significativo. Esto ocurre, según explican los investigadores, porque así nuestro sentimiento de logro es más intenso, al tener un punto de comparación en el que somos claros ganadores.

Una parte de nuestra auto-imagen se constituye por las comparaciones que nos hacemos con los demás, y eso determina nuestro grado de satisfacción con lo conseguido. Las personas más cercanas (hermanos, familiares, amigos, vecinos, compañeros) nos sirven como regla para medirnos.

¿Por qué él tiene más que yo? ¿Por qué ella ha conseguido más? ¿Por qué a ese idiota del colegio le ha ido mejor que a mi?

"**Preferimos tener menos y que los demás estén por debajo** a tener más si los otros están por encima"

Paul Krugman

Profesor e investigador de Economía
y Asuntos Internacionales
de la Universidad de Princeton.
Premio Nobel de Economía 2008



Recuerda que algunos psicólogos definen la infelicidad como proporcional a la distancia que hay entre tus expectativas y lo que subjetivamente percibes que has conseguido.

A mayor distancia entre tus expectativas y tu realidad, mayor infelicidad. O sea, **¿qué tan lejos estás de lo que quieres?** Esas expectativas se forman en referencia con los demás. ¿Con quién te comparas para saber hasta dónde deberías haber llegado?

Después de la comparación nos queda una sensación molesta si pensamos que nos quedamos cortos, que no hemos logrado lo mismo que ellos. Y esa sensación puede ser muy mortificante y llegar a convertirse en envidia nociva. El error es que nos basamos en una idea incompleta y muchas veces superficial de los que han logrado los demás; desconocemos todos los detalles y sólo tenemos en cuenta lo que exteriormente se ve.

Esto se evidencia cada vez más en las redes sociales donde tanta gente postea su "vida idílica". Siempre hermosos, siempre sonrientes, siempre viajando y teniendo experiencias hermosas, siempre brillantes e inteligentes, siempre exitosos. ¿Cuántas "selfies" se eliminan antes de enviarse porque no son "perfectas"?



Está claro que las redes son un medio de expresión aspiracional.


¿Sí es más verde el prado en el jardín de enfrente?

Actitudes de alarde y autoalabanza, que rayan en el narcisismo y antes eran reprobables, hoy son corrientes, aceptadas e incluso alabadas. ¿Qué significa que tus fotos tengan cientos de **Likes**? ¿Qué se esconde detrás de ese afán por retratar y proyectar esa imagen ideal? ¿Por qué te hacen sentir bien los "Me Gusta" que recibes?

Y en tu papel de quien observa las redes sociales, **¿cómo te hacen sentir los "éxitos" de los demás?**

En el estudio psicológico "Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction?", realizado por la Universidad Humbold de Berlín (2013), se concluyó que "una de cada tres personas se siente más insatisfecha tras visitar las redes sociales porque ve acrecentada su envidia".

En dicho estudio se mencionan emociones negativas como aburrimiento, enfado, frustración, culpa, tristeza, soledad y envidia, que se despiertan o acrecientan cuando se compara la vida propia con la de los demás. ¿Frente la pantalla de tu móvil, viendo pasar los posts de tus conocidos, las has sentido alguna vez?

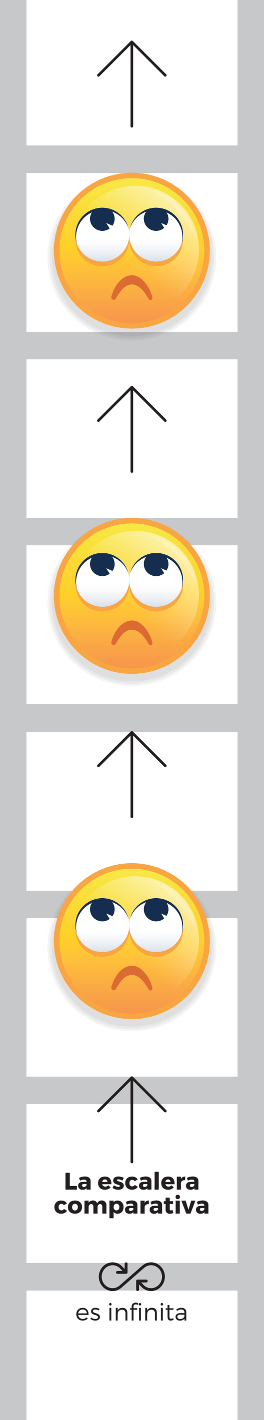
Muchas personas, conscientes de esto, han decidido disminuir o eliminar por completo el tiempo que dedican a consumir redes sociales. Manifiestan que sus niveles de satisfacción y felicidad han aumentado. Esto se ha verificado con estudios que concluyen que quienes pasan

más tiempo frente a la pantalla tienden a desarrollar niveles altos de depresión y ansiedad, en comparación con quienes pasan tiempo con sus amigos, haciendo deporte o leyendo, entre otras actividades. Incluso hay estudios, como el “No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression” de la Universidad de Pensilvania (2018), que recomiendan pasar no más de 30 minutos diarios en redes sociales.

En resumen, las redes sociales pueden alterar nuestros niveles de satisfacción pues amplían el escenario donde nos comparamos, ahora con muchísima más gente. Ya no son sólo las personas cercanas; también innumerables “conocidos” (en realidad desconocidos) que nos muestran lo “perfecta” que es su vida en detrimento de la nuestra.

Nos comparamos con los demás pero no de una forma equitativa ni realista.

Siempre miramos para arriba, anhelando lo que tienen los que aparentemente están mejor, sin dudar de que ellos también se comparan con otros. Y rara vez miramos hacia abajo; descubriríamos que hay muchas personas en condiciones inferiores. Paradójicamente esto debería ser tranquilizador, pero casi nunca alivia. La tendencia evolutiva es buscar el progreso, la mejora.



El problema, en términos de felicidad, aparece cuando la comparación inevitable se convierte en envidia. **La envidia siempre es dañina.**

> Hago un paréntesis: en nuestra cultura se habla de envidia "de la buena", que en realidad no existe. Usamos esa expresión para decir que nos gustaría tener lo de otro, a quien estimamos y deseamos el bien porque creemos que se lo merece. Siendo precisos, lo que pretendemos decir es que sentimos **ADMIRACIÓN**.

Si un conocido tiene algo que queremos para nosotros, por ejemplo una bonita relación de pareja o un trabajo bien remunerado, es natural que lo admiremos. Ese sentimiento es sano y útil porque nos motivará a buscar, nos hará replantear nuestra situación, nos llevará a mejorar lo que haga falta. Si sabemos que tenemos los recursos (espirituales, emocionales, intelectuales, físicos) para alcanzar dichas metas, no nos va a importar que el otro ya las haya conseguido. ¿Por qué? ¿En qué nos afecta? Más bien nos impulsará en pos de esos anhelos, con el ejemplo vivo del otro. Incluso con su ayuda si somos humildes y sinceros para pedir su guía y consejo. La admiración, en síntesis, es un sentimiento limpio y positivo, y una fuerza impulsora muy potente.

En cambio si nos creemos incapaces para alcanzar esas metas, pero aún así las deseamos, aparecerá la envidia, que no es otra cosa que una manifestación de nuestra pobre auto-estima. Quien se sabe incapaz, odia a los capaces; se engaña diciéndose que no se merecen lo que tienen y denigra de ellos. Trata de sentirse superior negándose a reconocer los méritos del otro, en un afán de ocultar sus propias limitaciones. Actúa como Procusto, el villano del mito griego.



“Teseo ataca a Procusto”

Pintura anónima
en el fondo de un kílix ático (440 A.C.)
encontrado en Vulci, Italia

Procusto era el propietario de una posada en las montañas de Ática donde alojaba a los solitarios viajeros que pasaban por allí. Al llegar la noche invitaba a su huésped a tumbarse en una cama de hierro. Cuando este se dormía, lo ataba de las cuatro esquinas del lecho y lo amordazaba, para luego “obligarlo” a tener las dimensiones exactas de la cama. Si la víctima era más larga, le cortaba a hachazos las partes del cuerpo que sobresalían, fueran estas las manos, piernas o cabeza. Si en cambio era más corta, le estiraba luego de descoyuntarle las extremidades a martillazos. ¡Qué joyita! Afortunadamente apareció Teseo, el héroe, para sacar de circulación a semejante psicópata y su reinado de terror.

Supongo que identificarás a tu alrededor a varias personas que alegóricamente actúan como Procusto: ese colega que no admite que nadie más sobresalga y se quiere llevar todos los méritos; ese jefe que atemoriza a sus subordinados para que ninguno tenga el atrevimiento de hacer sugerencias que cambien su modus operandi; ese amigo que critica al ausente a sus espaldas, diciendo que lo bien que le va es por pura suerte y que a él debería irle mejor; ese familiar que quiere que todo se haga a su manera y no acepta que otros tengan razón; la revista de chismes donde se calumnia a las figuras públicas. ¿Tú mismo actúas como Procusto en algunas circunstancias?

En todos los casos el Procusto de turno se siente amenazado por el triunfo de los demás y pretende que se acomoden a una única medida: la suya. Así es el envidioso que, ocultando sus propias limitaciones, sufre cuando los demás florecen y pretende neciamente que todos se bajen a su mismo nivel.



El envidioso se daña a sí mismo pues la envidia es como un tóxico de efecto lento. Como veremos más adelante, cuando abordemos el **Yo Emocional**, los sentimientos negativos (entre ellos la envidia) atentan directamente contra el equilibrio químico del cuerpo, perjudicando a la larga la salud física general. La envidia es como el arsénico que envenena gota a gota por efecto acumulativo. Quien sufre el malestar es el envidioso, que se niega a progresar bloqueado por su auto-aceptada incapacidad, mientras que el envidiado continúa avanzando. Por eso, luchar contra el sentimiento de envidia es paso obligado en el camino del bienestar.

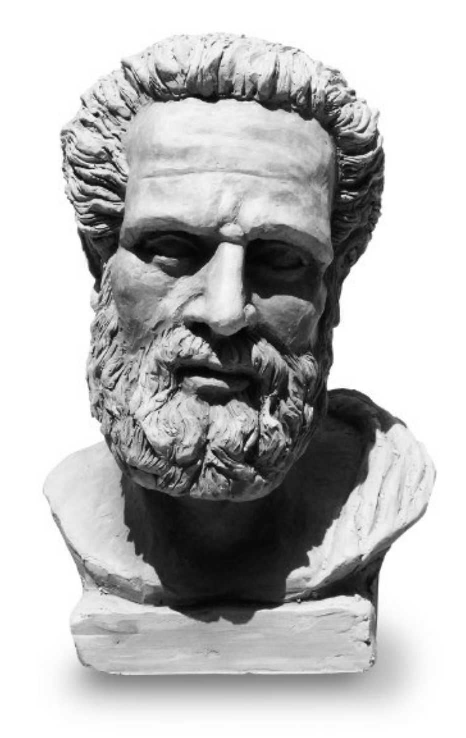
Así que cuídate de la envidia.

Si la sientes, trata de cambiarla por ADMIRACIÓN y haz examen de conciencia: ¿Qué te falta para poder alcanzar lo que el otro ya consiguió? ¿Qué aspectos tuyos debes mejorar? ¿Qué cualidades debes adquirir o potenciar? ¿Por qué no reconoces tu admiración y le pides consejo a quien ya las tiene?

Si por el contrario es a ti a quien envidian, allá ellos. No respondas. Más bien continúa floreciendo; ese será el peor castigo para los envidiosos. Recuerda que tras su envidia sólo hay un reconocimiento tácito de su incapacidad y de su temor a ser inferiores. Ese es su problema, no el tuyo. **Tú enfócate en ser cada vez mejor.**

"**Nuestra envidia siempre dura más** que la felicidad de aquellos a quienes envidiamos"

Heráclito de Éfeso
Filósofo y escritor
Antigua Grecia
(535 A.C. - 470 A.C.)





No hay espectáculo más grandioso que el que nos brinda la naturaleza. ¿Qué puede ser más deslumbrante que un atardecer donde el cielo se torna dorado? ¿Qué hay más majestuoso que las cúspides de las montañas vistas a lo lejos? ¿Qué exhibe más belleza y variedad que el multicolor de un follaje? ¿Qué huele mejor que las flores silvestres?

Nos rodea la belleza pero estamos tan habituados que ya no la notamos. La belleza emocionante está ahí afuera, pero se nos olvida y pensamos erróneamente que sólo podremos impresionarnos si compramos viajes a los lugares más recónditos y exóticos del mundo. ¡Para sentir el sol en su apogeo habrá que ir al desierto del Sahara, para captar la majestuosidad de las montañas habrá que escalar el Himalaya, para disfrutar de la playa habrá que ir hasta las Islas Maldivas! Y por supuesto, una vez allí habrá que tomarse cientos de selfies para contarle a todos que lo conseguimos... Y seguimos soñando con destinos lejanos, tal vez envidiando a quienes los han visitado, mientras ignoramos lo que ya se nos ha sido dado.

¿Has pensado que alguien al otro lado del mundo esté en este momento deseando venir y conocer donde tú vives, creyendo que es un lugar exótico y lleno de magia?

“All good things are wild and free.”

Henry David Thoreau
Escritor, poeta y filósofo estadounidense
(1817 - 1862)

Trad/
Todas las cosas buenas son salvajes y libres (gratis)

No digo que viajar esté mal. De hecho creo que es una forma única para vivir con intensidad, pero mientras se materializan los viajes soñados, que toman tiempo y dedicación (y dinero, según hasta dónde quieras llegar y en qué condiciones quieras viajar), no hay disculpa para ignorar la belleza que ya nos rodea. Con seguridad tienes cerca algún bosque, algún jardín, algún parque. Algún lugar donde puedas entrar en contacto con la riqueza de la naturaleza, a tu disposición para que la goces. El aplazamiento del disfrute no tiene sentido; la belleza se puede apreciar ahí donde estás. Ahora mismo. Incluso la ciudad tiene su belleza. O si no pregúntaselo a los fotógrafos que encuadran con su lente los contrastes de formas, colores, texturas y situaciones que sólo se dan en las ciudades. O el trabajo de artistas urbanos que tienen “el ojo” para ver un lienzo en cualquier pared.



Déjate sorprender por estas re-interpretaciones urbanas del artista francés **OAKOAK**



OAKOAK www.oakoak.fr

Y no sólo me detengo en la magnificencia de los lugares físicos. También están las obras de la humanidad: la música, el arte, la literatura, la poesía. ¿Cuánto dinero se necesita para disfrutar de una novela que te enganche, de las que hay miles en cualquier librería pública? ¿O para escuchar una sinfonía que te ponga los pelos de punta? ¿O para apreciar las grandes pinturas de los maestros universales que están disponibles en alta resolución en las webs de los museos más emblemáticos del mundo?

Déjame responder. **Muy poco dinero.**

Ahora, si lo que quieres es acumular y coleccionar, la situación cambia. Necesitarás millones para hacerte con tu propia colección de arte o para llenar anaqueles con libros clásicos de primera edición. Pero en este caso el placer ya no es estético e intelectual sino el de saberse poseedor material del tesoro. O sea, una clase de codicia que ata al dueño (lo esclaviza) a sus objetos de valor. ¿Y si las obras se deterioran… y si las roban… y si se deprecian en el mercado? La propiedad atesorada causa dependencia y con ella sufrimiento.

¿Habrás oído de tantos multimillonarios que en algún momento de su vida donan a entidades públicas y museos sus grandes colecciones privadas de arte? ¿Toda la vida acumulándolas para desprenderse de ellas así de golpe? ¿Te preguntarás por qué? Mi teoría es que concluyen que la belleza de esas obras debe ser disfrutada por todos, no sólo por unos pocos privilegiados, porque son un bien de la humanidad entera.

Para que personas como tú o como yo podamos sentir esa misma emoción que ellos tuvieron antes de decidirse a comprarlas.

¿Qué sientes ante uno de esos cuadros o esculturas? El objeto es uno, bello a su manera, pero la percepción depende de quién lo observe. Igual pasa con la música. La melodía es una, pero la capacidad de emocionarse dependerá del oyente. Con la naturaleza, el cine, la poesía, la narrativa, la arquitectura es lo mismo; la belleza está ahí y lo que falta en muchas personas es la sensibilidad y el refinamiento para valorarla. Y esa capacidad de conmoverse es una cualidad individual, independiente del poder adquisitivo. Se desarrolla por voluntad propia, atención plena, deseo de absorber el mundo y lo que nos brinda.

Para disfrutar no se necesita dinero. Sólo atención y sensibilidad.

Lógicamente con el dinero puedes tener acceso a muchas más experiencias y estímulos externos (lugares, viajes, comidas, espectáculos, aventuras) pero no a la capacidad de gozo. Esta no se puede comprar; es una cualidad interior que se amplía a conciencia y se afina con el uso. **¡Y es gratis!** Si tienes dinero para viajar y vivir experiencias nuevas, excelente. Pero eso no te asegura que las vivas con plenitud. En cambio, si tienes esa capacidad desarrollada y eres sensible, aún sin dinero le "sacarás todo el jugo" a lo que tengas y hagas.



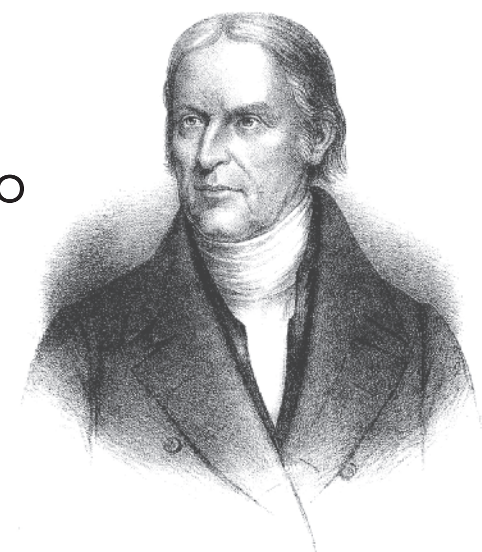
Dicho de otra forma,
una manzana para quien la saborea con deleite es más placentera que el caviar más fino para quien está con la mente en otros asuntos.

Las trampas que nos pone la sociedad de consumo buscan hacernos creer que sólo se puede disfrutar al comprar, al poseer, al acumular y al vivir experiencias nuevas. Los reclamos publicitarios, el cine, las series de televisión, las revistas, las redes sociales nos dicen que lo "normal" no es digno de nuestra atención, que hay que buscar lo extraordinario, lo emocionante, lo nuevo.

"**La felicidad real es bastante barata**, pero cómo pagamos por su falsificación."

Hosea Ballou

Clérigo universalista estadounidense
y escritor teológico
(1771 - 1852)



Obvio; si te invitaran a vivir plenamente lo que ya tienes, lo del día a día, disfrutándolo con intensidad y sin preocuparte por lo que te estás perdiendo, ellos dejarían de vender.

La lógica del consumo es que cuando consigues algo, ya te están tentando para que pases a lo siguiente. Permanentemente te están recordando que hay algo mejor, en una dinámica que no tiene fin. La sociedad de consumo es enemiga de la pausa, del disfrute sereno del presente. Su tiempo es el futuro.

Su eslogan bien podría ser “Compra más y renueva pronto”.

Por ejemplo, si compras una camisa te tratarán de vender también el pantalón, los zapatos, la correa, el saco, el bolso... El combo completo es mejor, ya me entiendes. Y a los pocos meses esa ropa ya estará pasada de moda. Aunque esté prácticamente nueva te dirán que debes “renovarte”. —Pero si casi ni la he usado— tratarás de defenderte. No importa, compras o te quedarás atrás. Con los artículos de tecnología es aún más crítico: tu Smartphone es obsoleto desde que lo sacas de la tienda porque ya la nueva versión viene en camino. **Obsolescencia programada**, lo llaman los economistas. Así son las reglas del mercado. Tú decides si entras en el juego y dejas de saborear el presente por andar pensando en lo que aún no tienes y podrías tener.

Porque en esta sociedad de la abundancia y la súper-oferta incluso el placer de obtener algo se enturbia pensando en todo lo que dejaste de lado al elegir. Ves cientos de prendas antes de escoger alguna, la pagas y te la llevas. Pero luego, ya en tu casa, recuerdas las opciones descartadas. ¿Y si hubieras escogido otra? ¿Era mejor que la que ya tienes?

Esa sensación de estar "incompleto" es parte de la época que nos ha tocado vivir. Pensamos erróneamente que la podemos llenar adquiriendo más y más cosas, pero la realidad es otra: el vacío no es por falta de posesiones sino por déficit de capacidad de gozo. Mientras tengas tus necesidades básicas cubiertas, lo demás es accesorio, una bendición que deberías agradecer y disfrutar a medida que lo obtengas.

Te invito a que hagas un inventario de todo lo que das por sentado, que hace hoy tu vida tan estupenda. Todos los regalos que la existencia te está dando en este instante. Empieza por cada órgano y sistema de tu cuerpo, que te permiten seguir vivo. Ahora nota el poder de tu mente, y tu capacidad para recordar, imaginar y visualizar lo que quieras, sin límites. La naturaleza que te rodea. La información, el arte, la música, los libros, las películas. El alimento. La bebida. Las comodidades corrientes que eran inimaginables incluso para los reyes de siglos pasados. La lista es interminable.

¿Crees que no tienes suficiente? Si es así, por favor vuélvelo a pensar.

Un hábito de felicidad es tratar de disfrutarlo todo, empezando por lo que ya tienes; en especial los momentos y cosas más simples. No hace falta lo "extraordinario", porque todo es atractivo y extraordinario para quien ha desarrollado su capacidad de gozo. **Ese es el verdadero tesoro.**

“El único verdadero viaje de descubrimiento
consiste no en buscar nuevos paisajes,
sino en **mirar con nuevos ojos**”.

“No esperes por la vida.
No anheles eso.
Ten en cuenta, siempre y en todo momento,
que **el milagro está en el aquí y ahora**”.

Marcel Proust
Novelista, ensayista y crítico francés
(1871 - 1922)

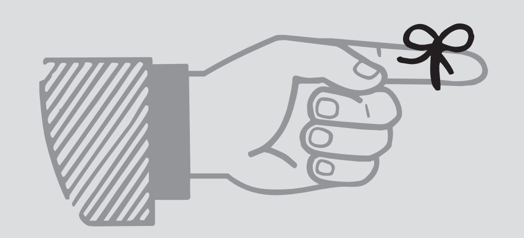


Ojo, no quiero decir que hay que conformarse con poco. Está bien buscar la abundancia y querer mayor prosperidad para ti y quienes te rodean. Mi argumento es que no deberías posponer el disfrute y el gozo. En otras palabras, evitar el "seré feliz cuando...", en especial en lo que concierne a la consecución de lo material.

¿Quieres conseguir más dinero? Válido.
La pregunta es ¿cómo vivirás el proceso?

Puedes sufrirlo, estresarte, lucharlo con amargura. O puedes gozártelo, como el viajero que disfruta del paisaje mientras llega a su destino. Es una decisión personal, que definirá cómo construyes tu riqueza. Definirá tu sensación del día a día, del presente, que es lo que realmente tienes. El futuro es incierto, nadie lo puede negar, pero la sensación del ahora es concreta.

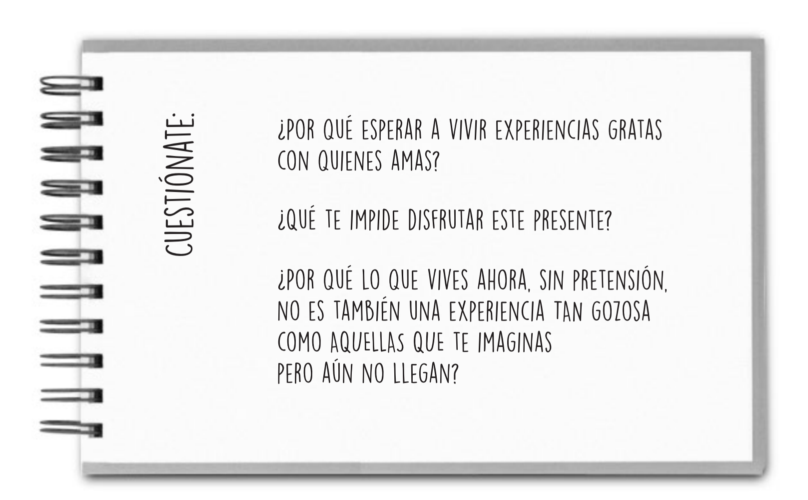
Recuerda



Al final de cuentas tu vida es la que está sucediendo ahora mismo; **es esta sucesión constante de "ahora"**.

Y una vez cumplas tu meta y tengas en el banco esa cifra con la que sueñas, ¿qué harás con ese dinero?, ¿en qué lo gastarás?, ¿qué esperas obtener con esas compras? Puedes adquirir cosas. Lo que compras, ya lo sabemos, pronto perderá su valor (habituación hedonística). Te acostumbrarás y ya no te brindará tanta satisfacción. O estarás tan preocupado de no perderlo que la sensación de desazón podría superar el bienestar.

También puedes elegir vivir experiencias que, además del placer del momento (supongamos que tienes una sana capacidad de gozo) quedarán grabadas en tu recuerdo, sobre todo si las vives con quienes amas, y podrás rememorarlas una y otra vez. Es un hecho: la acumulación de experiencias reporta más **bienestar percibido** que la acumulación de cosas. Para decirlo coloquialmente: "Nadie nos quita lo bailado"



El siguiente cuento popular hace evidente la trampa en la que caemos con tanta frecuencia, de pensar que necesitamos dinero para disfrutar de la vida:

Un rico productor de aceites de oliva cierta tarde visitaba un terreno que quería comprar para ampliar sus plantaciones; era una tierra ideal para el cultivo de olivos y sabía que si lograba cerrar el negocio podría aumentar su producción y fabricar el aceite más fino. Ya se imaginaba los millones que conseguiría con la exportación de los futuros lotes de aceite premium, que le harían todavía más rico.

Las negociaciones iban bien, así que de regreso a la ciudad, satisfecho de sí mismo, decidió darse un paseo por la vereda. La tarde estaba fresca y el cielo azul. Los pájaros cantaban. Mientras caminaba y miraba con codicia las tierras vecinas, llenas de filas de olivares, soñaba con el momento en que pudiera poseerlas todas para ampliar aún más su imperio.

De repente las filas densas de árboles se terminaron y en una parcela sólo quedaron unos pocos olivos distribuidos de forma aleatoria, como si una mano divina los hubiera arrojado sin orden ni cuidado. Al empresario le pareció inaudito semejante desperdicio de tierra y se detuvo sospechando que el suelo era malo, pero se sorprendió cuando tomó un pedazo y verificó que tenía todas las cualidades deseadas. Intrigado, se internó en la zona.

Tras caminar un rato se encontró con una familia de labriegos que hacía un pic-nic. Un hombre y una mujer, acostados sobre un mantel de cuadros celebraban las piruetas de dos niños mientras brindaban con vino.

—Buenas tardes— saludó el empresario — ¿Saben ustedes de quién son estas tierras?

—Buenas tardes. Estas tierras son nuestras — le respondió el labriego, que lo invitó a sentarse y le ofreció de su vino, además de queso y pan rebañado en aceite. —Es del aceite que hacemos aquí mismo—le comentó.

Luego de conversar un rato, cuando ya se sentía en confianza, el empresario se atrevió a preguntar lo que lo inquietaba:

— Díganme, ¿por qué no aprovechan mejor su tierra? ¿No se dan cuenta de que están parados en una “mina de oro”? Podrían sembrar muchos más olivos y aumentar la producción de aceite.

— ¿Para qué querríamos hacer eso? —cuestionó el labriego.

— Obvio. Porque así recibirían más dinero — respondió el empresario, tratando de evitar un tono que hiciera sentir tontos a sus anfitriones.

— ¿Y para qué querríamos más dinero?

— Porque así podrían comprar más tierras... Primero las aledañas, y después toda una comarca. ¿Se imaginan?

— ¿Pero para qué querríamos más tierras?

— Para cultivar mucho más y hacer negocios grandes...

— ¿Negocios grandes, para qué?

— ¡Para hacer una fortuna!

— No le entiendo... ¿Pero para qué una fortuna? — preguntó intrigado el campesino.

— Para vivir mejor. Imagínese si fueran ricos... Podrían trabajar sólo en las mañanas. Y construirían una casa espectacular. ¡Qué digo, una mansión con una hermosa terraza! Cada tarde podrían reunirse en familia, sin nada de qué preocuparse. Y subirían a su terraza a disfrutar de la vida... Desde allí contemplarían el atardecer, brindando con vino.

— ¿O sea, lo que ya estamos haciendo?



El dinero como garantía de seguridad

En 1943 Abraham Maslow, uno de los fundadores de la psicología humanista, publicó su teoría de las motivaciones humanas, donde propuso su pirámide jerárquica de necesidades.

Dice Maslow que los humanos conforme satisfacemos las necesidades básicas vamos desarrollando deseos más elevados. En el segundo peldaño, justo después de satisfacer las necesidades fisiológicas necesarias para la supervivencia, aparece el deseo de sentirnos seguros y protegidos que se manifiesta en nuestra época y cultura con la tenencia de vivienda, trabajo, recursos y dinero.

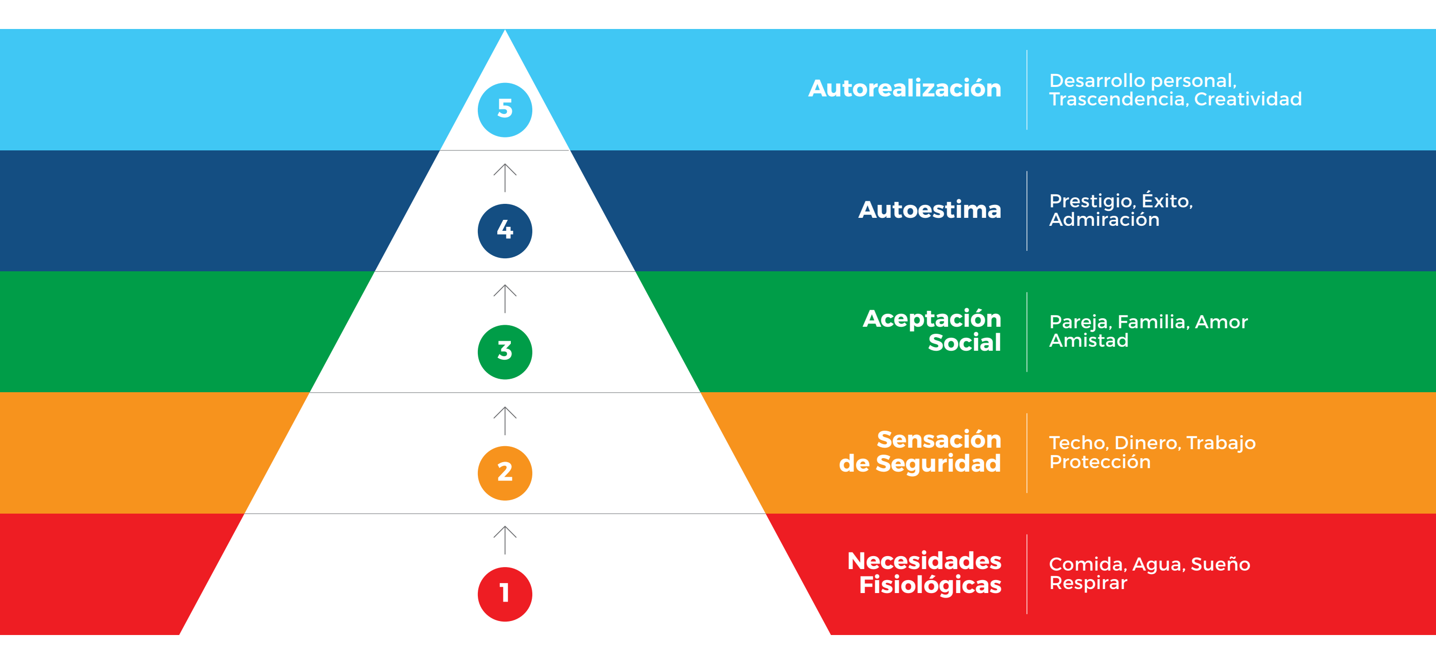
Desde este punto de vista, la posesión material es genuina y válida para satisfacer este deseo psicológico de seguridad.



"Uno puede elegir por ir hacia la seguridad o por avanzar hacia el crecimiento.

El crecimiento debe ser elegido una y otra vez; el miedo debe superarse una y otra vez".

Abraham Maslow / Psicólogo estadounidense (1908 – 1970)



A lo largo del libro reflexionaremos sobre los diferentes peldaños. Por ahora sólo vamos a pensar en la sensación de seguridad. Con dinero en el banco y títulos de propiedad en el cajón nos sentimos respaldados y seguros, y podemos vivir más tranquilos. Sin embargo, si lo analizamos con mayor detenimiento, la sensación de seguridad sólo podrá ser permanente si se basa en factores intrínsecos de la persona, y no en las posesiones extrínsecas.

Me explico con un par de situaciones hipotéticas:

Supongamos que tengo el empleo soñado en una organización multinacional con un sueldo estratosférico. ¿Quién me asegura que mañana dicha empresa no va a fusionarse, a trasladarse, o simplemente a cerrar

y que mi empleo no llegará a su fin? Hipotético pero pasa, como lo testimonian ex empleados de tantas organizaciones emblemáticas que vieron su fin a manos de los cambios tecnológicos de internet.

O supongamos que he construido una fortuna invirtiendo en bienes raíces y hoy tengo todo lo material que necesito. Mañana podría llegar una crisis inmobiliaria que tire al suelo mi patrimonio y me deje de repente en banca rota. Tampoco faltan los ejemplos recientes.

Todo es transitorio y lo único permanente es el cambio. La realidad tiene un elemento incontrolable y azaroso que, aunque queramos ignorar, siempre estará presente. La economía, como una de las facetas de dicha realidad, es dinámica y cambiante. Si mi sensación de tranquilidad y seguridad, que es un sentimiento interior y subjetivo, descansa en lo que poseo, estaré a merced de lo azaroso; podría perderlo por un revés del destino.

En cambio, si me desarrollo y confío en mis propias capacidades, conocimientos y talentos, podré adaptarme a lo que venga. Mi fortaleza interior (en términos de ser, saber y hacer) me dará las herramientas para darme y darle a mis seres queridos lo necesario. Reitero que la tranquilidad no es un hecho externo; es un sentimiento interior y subjetivo. La realidad está ahí afuera, con sus bondades y dificultades. La forma de sentirme con eso, está en mi interior.

Una sensación perdurable de seguridad, basada en la valía personal y no sólo en las posesiones externas, se traduce en bienestar real y en un estado de paz interior. Se disfruta más de la vida presente y se disminuyen las preocupaciones por el futuro. En otras palabras, se perciben mayores niveles de felicidad.

“Me preocupa la gente
que se centra sólo en el dinero
y no en su riqueza más grande,
que es su educación”.

“Nuestras mentes
son nuestros grandes activos
o nuestros grandes pasivos”.

ROBERT KIYOSAKI

Empresario, inversor, escritor, conferencista y orador motivacional estadounidense
(1947 -)




Scrooge
versión Disney
(2009)

Recuerdo al viejo y avaro Scrooge, el personaje principal de la famosa novela **Canción de Navidad** (1843) de Charles Dickens, que sólo tras ser visitado por los fantasmas de la navidad pasada, navidad presente y navidad futura advierte la real pobreza de su vida, a pesar de ser millonario. Al ver que nadie lo extrañará después de morir, sabe que ha vivido una vida indigna, sólo dedicada a los negocios y a ganar dinero. Decide corregir mientras aún le queda tiempo: se convierte en un hombre generoso y amable con su familia, su empleado y la comunidad. Este relato clásico nos invita a revisar nuestra significación del concepto **RIQUEZA**, que dista mucho de la sola acumulación material. De hecho es sinónimo de pobreza si no está equilibrada con la riqueza interior, reflejada en el auto-desarrollo, las relaciones con los demás y las acciones hacia la comunidad donde nos desenvolvemos.

Para ser feliz hay que "enriquecerse". Por supuesto no me refiero al aspecto material sino a enriquecerse espiritual, intelectual y emocionalmente; ser mejor persona cada día y construirse a sí mismo con esmero, en todos los aspectos inherentes a nuestra naturaleza humana y social.

Obviamente uno de esos aspectos tiene que ver con la forma como actuamos en el mundo para conseguir nuestro sustento y asegurarle un buen nivel de vida a nuestros seres queridos. ¿A qué nos dedicamos, en qué trabajamos, cómo nos ganamos la vida? ¿Cómo prosperamos? ¿Y esto qué tiene que ver con nuestra búsqueda de la felicidad? Sobre estas cuestiones trata el siguiente capítulo donde reflexionaremos sobre el **Yo Hacedor**.

Pero antes de continuar, como colofón de este capítulo sobre el **Yo Poseedor**, te invito a leer (y releer) las siguientes palabras de uno de los líderes espirituales más influyentes en la India del siglo XX.

"La felicidad, la verdadera felicidad,
es una cualidad interna.

Es un estado mental.

Si tu mente está en paz, eres feliz.
Si tu mente está en paz pero no tienes nada más,
puedes ser feliz.

Si tienes todo lo que el mundo puede dar
(placer, posesiones, poder) pero falta de paz mental,
nunca podrás ser feliz."

DADA VASWANI

Líder espiritual hindú no sectario
(1918 – 2018)



Sigamos con una historia....



CAPÍTULO 5

Otra "Toy Story"

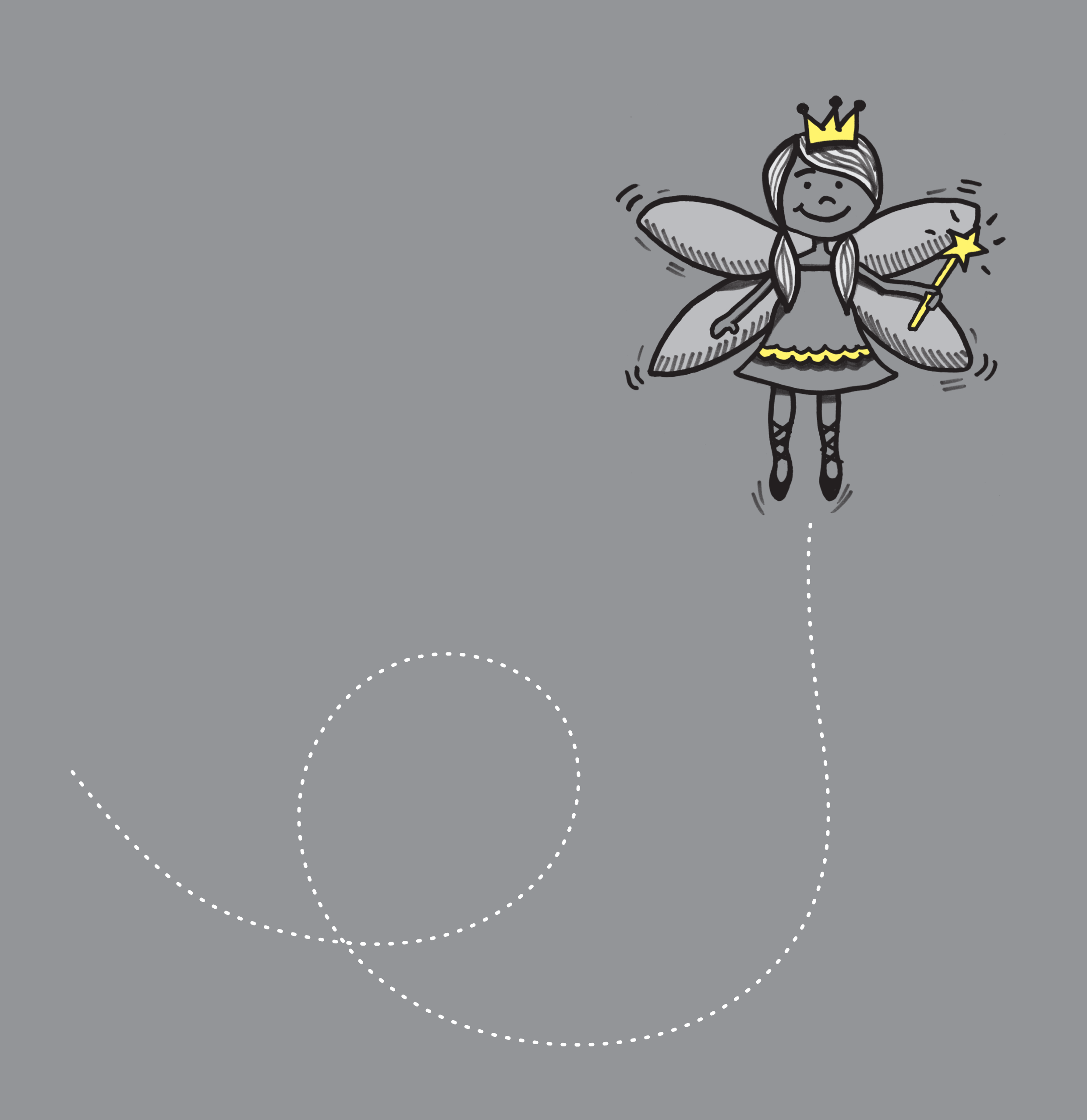
CUENTO

La bebé se durmió agotada después del esfuerzo. Había estado jugando más de media hora en el suelo, tratando de encajar las formas en el tablerito de madera. Para su pequeño cerebro en formación las diferencias entre el cuadrado, el rectángulo, el círculo y el triángulo eran todo un reto. Y ni que decir de formas más complejas y misteriosas como el paralelogramo, el pentágono, la estrella, la cruz o el trébol.

La madre desde el sillón la miró enternecida. Parecía un ángel con los ojitos cerrados y la respiración sosegada. La alzó en brazos, le besó la cabecita y la depositó entre los abullonados cojines de la cuna. Era tarde y ella también debía dormir. Descuidadamente con el pie arrumó las figuras y el tablero en una esquina de la habitación, en un montón desordenado al lado del gracioso unicornio de peluche. Luego apagó la luz y salió de la habitación dejando entornada la puerta.

El apartamento quedó a oscuras y en silencio. Pasaron quince minutos antes de que una misteriosa lucecita entrara por la ventana y sobrevolara la cuna. Era un hada madrina, de esas que cuidan el sueño de los bebés y les susurran hermosas palabras al oído. Se acercó a la cara de la niña y le bendijo la frente con el toque mágico de su varita. Luego la felicitó por sus esfuerzos. La chiquita dormía plácida y sólo giró imperceptiblemente la cara cuando sintió cerca el zumbido.

— Todo en orden— pensó el hada. Esa noche no tenía más visitas pendientes, así que voló hasta la lámpara del techo de la habitación y se acomodó allí. ¿Qué podía hacer para pasar el rato sin aburrirse? Con su



mirada recorrió el mobiliario y juguetes buscando algo con que entretenerse; se detuvo en el unicornio y el montoncito de formas de madera. Ya se—exclamó.

Apuntó su varita hacia ellos y entonó unas palabras arcanas. De inmediato un rayo delgado atravesó el aire y les tocó. Primero al tablero, luego a cada forma geométrica y por último al peluche. De repente tomaron vida y se arrastraron hasta el centro de la habitación. Desde su posición privilegiada, el hada se dirigió a ellos:

—A partir de este momento cada uno de vosotros tendrá conciencia de sí mismo. Podéis observar lo que os rodea, sentiros, pensar y hablar. Vuestra misión esta noche es encontrar vuestro lugar.

Los juguetes aún no despertaban del todo y se miraron extrañados.

— ¿Qué dijo?—le preguntó el triángulo al paralelogramo, quien había quedado casualmente a su lado.

— No sé. Escuché mal—le respondió.

— Yo tampoco oí — se unió la cruz.

— Yo entendí que tenemos que rodar—intervino el círculo.

— No, yo oí que debemos quedarnos quietos y pensar —añadió el

cuadrado.

— ¿Movernos hacia dónde? — dijo la estrella en voz baja, angustiada, mientras apuntaba a todos lados con sus cinco brazos.

— A ver, a ver, todos en fila — gritó el tablerito, que se había atribuido el papel de líder.

Algunas figuras se movían en desorden alrededor del tablero. Otras permanecían estáticas, como paralizadas. Por fortuna el unicornio también había cobrado vida y las observaba con serenidad. Después de un rato relinchó llamando la atención del resto y les dijo:

— Tranquilas. Ya entiendo lo que deben hacer. Cada una de ustedes tiene una forma diferente. No hay dos iguales, ¿cierto? — les interrogó.
Todas se miraron y se compararon, percatándose de que eran únicas.

— También está el tablero, que es más grande y tiene unos calados con las formas de cada una de ustedes — continúo el unicornio — Lo que deben hacer es encajar en el lugar que les corresponde. A eso es que se refería el hada cuando nos dijo “encuentren su lugar”.

Todos se entusiasmaron y de inmediato iniciaron la tarea. El tablero se desplazó un poco más hacia la ventana, por donde entraba la luz de la luna, para que los demás pudieran apreciar mejor las formas que tenía talladas en su cuerpo. Las figuras lo rodearon y acordaron el orden en

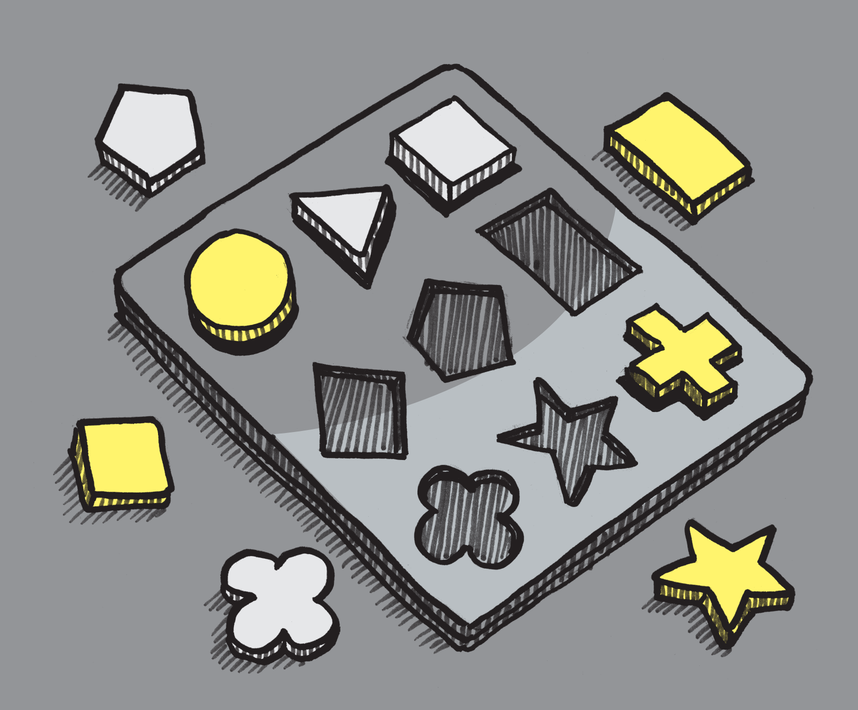
que buscarían su lugar.

Empezó la forma circular que rodó y se subió a la tabla por el lado más cercano. Primero trató de meterse en el calado con forma de cruz pero desistió después de intentar un rato infructuosamente. Luego se forzó para entrar en el espacio de la estrella, pero los cantos le dolían. Siguió con el troquel del pentágono y la sensación fue peor. Empezaba a desesperar e insinuó que quería renunciar.

Las demás formas se dividieron en dos bandos. Unos animaban al círculo para que persistiera. Los otros lo abucheaban, acosándole y diciéndole que si no era capaz mejor se bajara y cediera su turno. Sólo el unicornio entendía lo qué estaba pasando. Trató de indicarle directamente al círculo cuál era su lugar pero no pudo formar ninguna frase, como si un encantamiento atara su lengua. El hada se le acercó volando y le susurró que podía ayudar pero no solucionarle el problema a cada forma; deben hacerlo por ellas mismas. — Guíala, sin decirle qué tiene que hacer— le sugirió antes de alejarse volando.

— Mírate bien — le dijo el peluche al círculo — Reconoce tu forma. ¿Tienes bordes rectos? ¿Tienes aristas o esquinas?

Al pensar y responderse estas preguntas el círculo comprendió lo que le hacía diferente y el por qué no había podido encajar en sus intentos previos. Sin dilación se dirigió al hueco circular y allí se acopló sin esfuerzo y en armonía.



Luego cada forma fue pasando adelante para encontrar su lugar. A quien fallaba tras varios intentos, el unicornio le ayudaba con preguntas esclarecedoras, como la que le hizo a la estrella cuando fracasó tratando de casar en la forma del trébol:

— Obsérvate a ti misma y a las demás. ¿Quién como tú tiene cinco puntas, diez lados y diez aristas? Nadie más. Eres única. Hay un lugar exclusivo para ti esperándote. Búscalo.

Después de un rato el tablero quedó lleno, con todas las formas encima, perfectamente encajadas. Al unísono rieron hasta que el círculo se percató del peluche que los veía desde afuera, satisfecho y en silencio.

— Unicornio, ¿cuál es tu lugar? — le preguntó.

— No estoy seguro…. Me imagino que observar, para ayudar a los demás.

Un par de minutos después la bebé se despertó con hambre y lanzó un berrido con toda la fuerza de sus pulmoncitos. Las partes del juego y el unicornio se acallaron y el hada, que los miraba complacida desde arriba, les apuntó de nuevo con su varita. Dijo las palabras mágicas y los objetos volvieron a ser inanimados justo cuando la madre abría la puerta y entraba en la habitación, lista para alimentar a su pequeña. Cuando la mujer vio en el suelo al peluche y al tablero con todas sus

piezas encajadas a la perfección se sorprendió:

— Como estaría de cansada antes de acostarme; no me di cuenta de que habías podido armarlo anoche, mi amor — le dijo con voz melosa a la chiquilla, que ya le estiraba los bracitos.

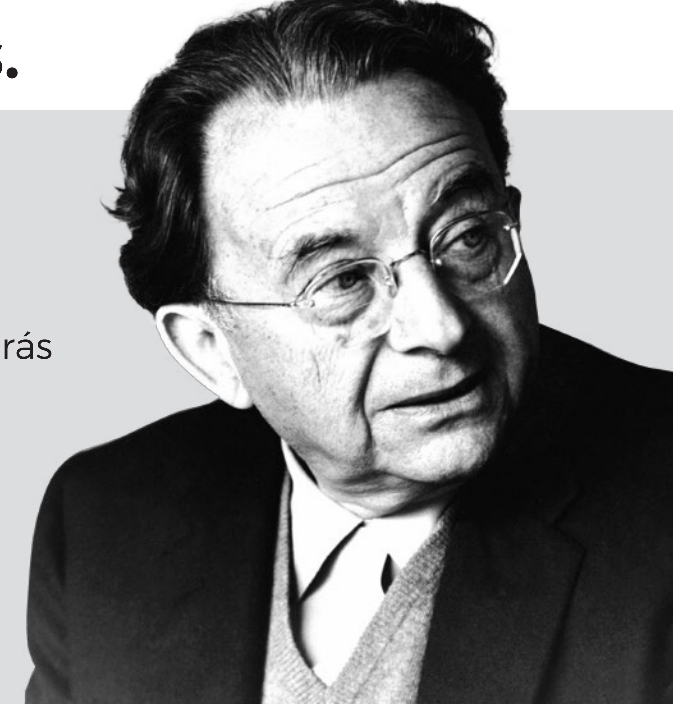
Mientras, oculta tras el cristal de la lámpara, el hada sonreía.

“Sé quien en verdad eres.

Descubre tus talentos y tu propósito en la vida.

Esto te llevará a hacer lo que amas y porque haces las cosas con amor, obtendrás lo que necesitas”.

Erich Fromm
Psicólogo y Filósofo Alemán
(1900 – 1980)



Lo que hago con mi tiempo...



CAPÍTULO 6

El Yo Hacedor

...para obtener lo que quiero

Domingo, 4 pm.

La tarde va llegando a su fin y Adelaida empieza a pensar en la semana de trabajo que se le viene encima: en los roces predecibles con esa compañera inaguantable; en el informe que debe entregar el martes, que apenas lleva por la mitad; en el cierre de mes ya tan cercano y lo lejos que aún está de alcanzar la meta que el jefe le asignó; en el gesto descompuesto que este le hará cuando ella le reporte sus ventas en el próximo comité. Sensaciones de perturbación y malestar que no es capaz de ignorar le inundan la mente y le aguan el resto del fin de semana.

Al domingo aún le quedan unas buenas horas que podrían servirle a Adelaida para disfrutar con intensidad o descansar a gusto, pero ya su mente está liada y amargada con los problemas del futuro inmediato. Además se le cuelan cuestiones más profundas que su inquieto pensamiento no sabe responder: ¿Podría tener un trabajo mejor? ¿Esto es lo mío o debería cambiar de actividad? ¿Para qué me esfuerzo tanto? ¿Si sigo así, dónde voy a estar en 10 años? ¿Y si renuncio? ¿De qué voy a vivir? ¿Sería fracasar?

Adelaida no es un caso aislado. Por el contrario su situación es tan frecuente que incluso los psicólogos han acuñado la expresión "**síndrome de domingo**" para describir la ansiedad y tristeza que crece a medida que se acerca el lunes, y que viven millones de personas en todas partes. ¿Qué se esconde detrás de este fenómeno?

También debo decir que, en contraparte, hay otras personas que no

experimentan este síndrome; por el contrario esperan la llegada del lunes con entusiasmo ya que consideran su trabajo como una "bendición", como una oportunidad. Sin embargo este grupo representa una minoría.

Según la investigación "The World's Broken Workplace" realizada por Gallup y publicada en la revista Forbes de 2013, que encuestó anónimamente a millones de empleados de casi 200 países por más de 10 años, sólo el 15% de la población se declara feliz con su trabajo. El 85% restante afirmó que no le satisface, o no se siente comprometido ni identificados con el mismo. De acuerdo a la región del mundo se encontraron leves diferencias, pero en general hay una marcada tendencia a percibir el trabajo como una fuente de frustración, más que de realización.



Sólo el 15% se declara feliz con su trabajo

Es una cifra alarmante.
¿Qué está pasando?

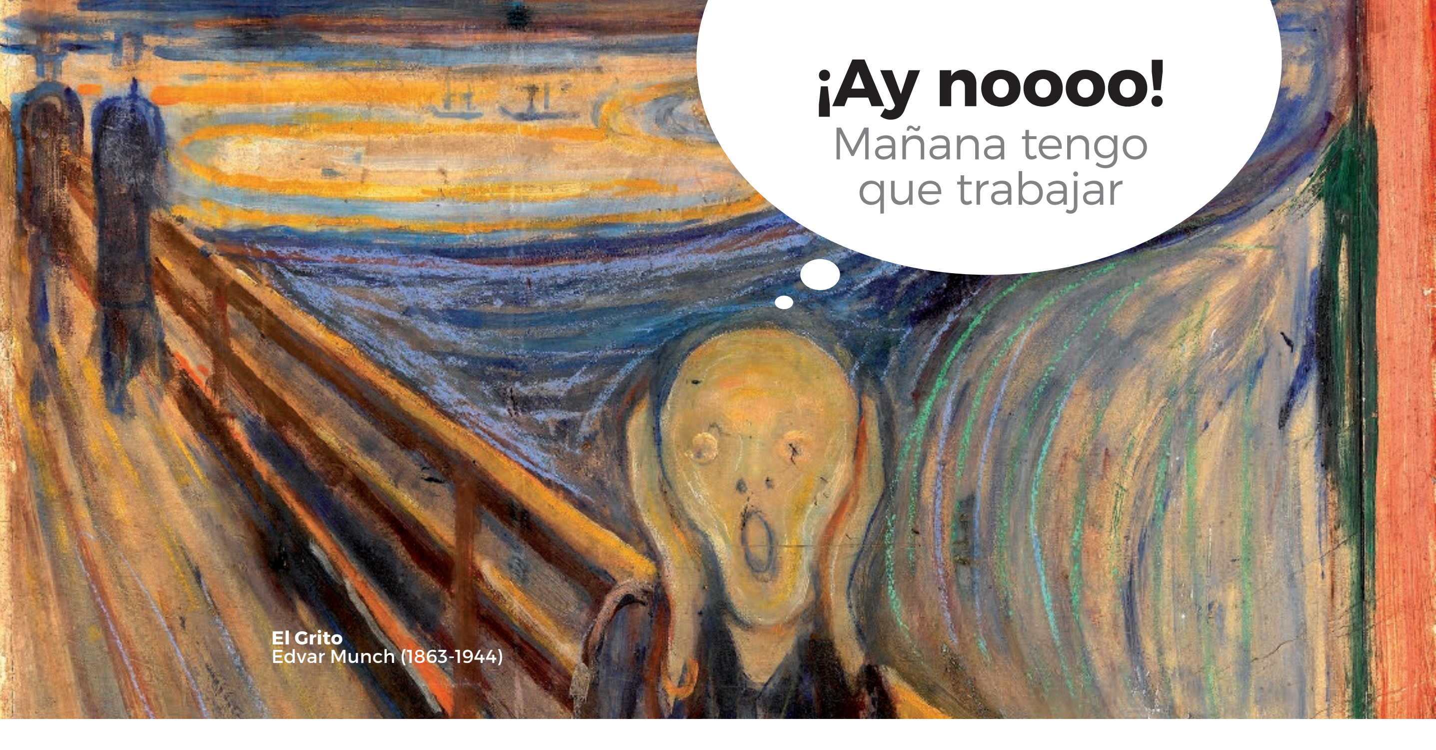
Cuando conocí estas conclusiones dudé en principio. Luego pensé en mis contactos cercanos y recordé los comentarios que oigo rutinariamente. Tengo que reconocerlo, muy rara vez oigo a alguien manifestando alegría y entusiasmo genuinos cuando habla de los retos, logros y dificultades de su trabajo.

¿Por qué hay tantas personas odiando su trabajo y tan pocas que lo aman?

Es un tema inaplazable para reflexionar porque cada vez pasamos más parte de nuestro tiempo trabajando, presencial o virtualmente. ¿Cuántos mails o chats de Whatsapp has respondido últimamente en la noche o los fines de semana? Con el auge y la omnipresencia de la tecnología, los límites entre tiempo de trabajo y tiempo libre se desdibujan y la mente, aún en sus ratos de ocio, salta hacia cuestiones asociadas con lo laboral. "La vida se me va trabajando" es una expresión actual y recurrente.

Es innegable que el trabajo exige mucho tiempo, involucramiento y sacrificios, y por ello es una de las principales fuentes de felicidad o infelicidad, según quien lo mire. En otras palabras hay una relación directa y proporcional entre el nivel de satisfacción con el trabajo y el de la felicidad vital.

¿Quién podrá ser feliz si odia su trabajo, al que dedica gran parte de su tiempo?



El Grito
Edvar Munch (1863-1944)

¿Podemos hacer algo para ser más felices con nuestro trabajo?

Las posibles respuestas parten de una mejor comprensión de lo que el trabajo en sí mismo significa. Primera duda: ¿Debemos trabajar (o estudiar, en el caso de los más jóvenes)? ¿Por qué?

Si se lo preguntas a varias personas, la mayoría te responderá que deben trabajar porque sólo así tendrán para cubrir sus necesidades. ¿Obvio, no? Hay que sobrevivir. Pero creo que la respuesta va más allá de la satisfacción de las evidentes necesidades básicas: alimento, techo, salud. No nos olvidemos de las necesidades sociales, psicológicas y de auto-realización que veíamos en el capítulo del Yo Poseedor, de acuerdo a la clasificación piramidal realizada por Maslow. Estas

también se satisfacen, o deberían satisfacerse, a través del trabajo. Es decir, es gracias al dinero que obtenemos trabajando que podemos pagar por el alimento, la salud, el techo y eventualmente conseguir un patrimonio que nos brinde seguridad financiera. Pero, aparte de eso, el trabajo posibilita sensaciones de pertenencia, utilidad social y auto-estima. Y, en el mejor de los casos, incluso es un medio para la auto-realización, entendida como crecimiento, evolución y materialización de un propósito personal.

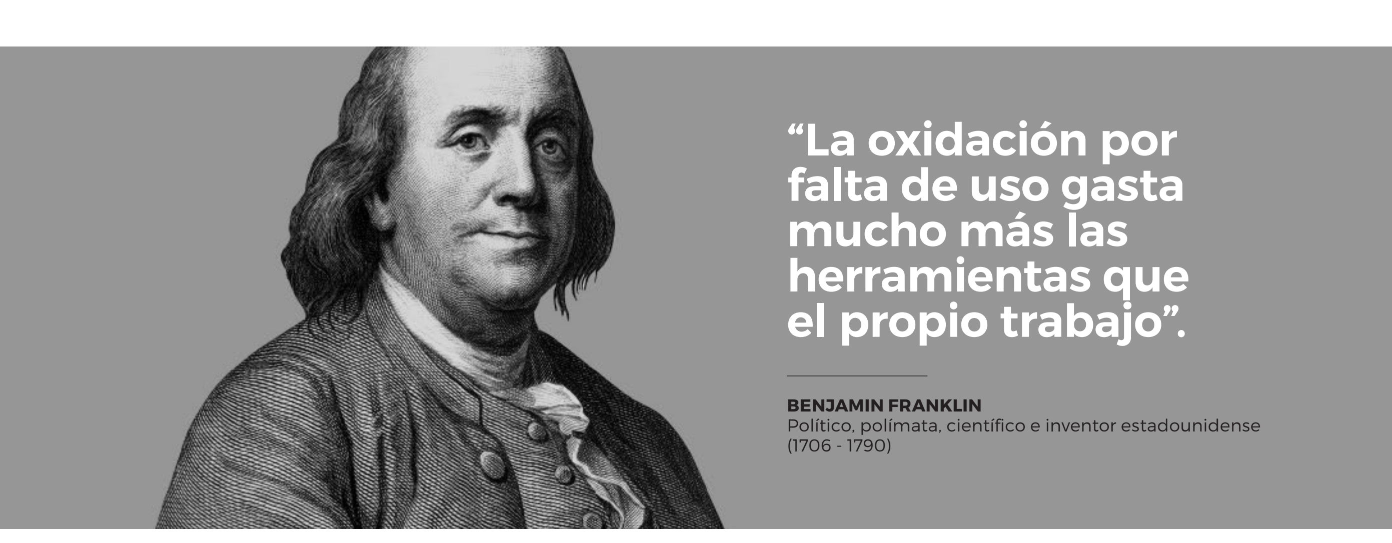
Piensa en el desempleado crónico o el vago que no quiere trabajar. Además de la consecuente escasez económica sufrirá de una auto-estima menguada al saberse inútil e improductivo, más si se compara con sus allegados que sí laboran. Ya vimos que es casi imposible evitar compararse. La falta de trabajo lo acomplejará y mantendrá insatisfechas sus necesidades de seguridad, afiliación, reconocimiento y auto-realización. ¿Conoces a alguien así? Analízalo; tanto tiempo que desperdicia, sin metas ni tareas en las que focalizar su atención y esfuerzo, lo llena de manías, ansiedades y confusión mental y emocional, que trata de justificar con excusas, ideas erráticas y fantasiosas.



Como decía William Cowper, poeta inglés del siglo XVIII:

“La ausencia de ocupación no es reposo. Una mente absolutamente vacía es una mente angustiada”

La vagancia es un camino rápido a la pobreza económica, mental, emocional y espiritual. Ya lo dice el viejo refrán popular: “La pereza es la madre de todos los vicios” entendiendo vicio, más allá de su acepción de adicción, como frustración por todo lo que pudo haber sido pero no fue. Estas personas son como árboles revejidos y marchitos que no crecen por falta de savia. Son seres frustrados por negar su propia potencialidad. Dicho de otra forma, **peor que un mal trabajo es no tener trabajo alguno**.



Visto así, el trabajo es en sí mismo deseable y necesario. Los seres humanos somos activos, productivos y creativos por naturaleza; esto es parte esencial de nuestra expresión individual. Sin trabajo, es decir sin tareas donde poner nuestra atención, energía, voluntad, tiempo y capacidades nos apagaríamos como una vela sin aire. Nos aburriríamos

de muerte. Languideceríamos. Una vida sin trabajo es sosa, triste y vacía. El trabajo nos demuestra que estamos vivos porque, aparte de que sea o no nuestro trabajo ideal, nos permite aportar, hacer algo por alguien más y continuar con la creación del mundo.

Sobre esta última frase, todos la hemos oído. Las religiones coinciden. Intuitivamente lo sabemos: somos parte del mundo creado por Dios (o como quieras llamar a esa energía universal, origen de todo), pero también somos co-creadores. Es nuestro papel. A partir de nuestros deseos, ideas y trabajo hemos transformado el mundo. Me refiero a la humanidad como especie, pero también a cada uno de nosotros en su realidad individual. ¿Recuerdas cuando eras niño, recuerdas lo que te rodeaba? Ahora mírate, mira lo que te rodea hoy. El cambio se debe a lo que otros han hecho. También a lo que tú mismo has hecho... O dejado de hacer. Tus acciones han influido directamente en la construcción de tu mundo; has creado tu realidad actual. Y entre estas acciones, obvio, está lo que llamamos trabajo.


La creación de Adán
Miguel Ángel (1475-1564)

"Entonces el Señor Dios tomó al hombre y lo puso en el huerto del Edén, para que lo cultivara y lo cuidara".

Génesis 2:15

Levantarse cada mañana porque hay algo por hacer, porque mi intervención afectará el devenir de las cosas, porque mis acciones servirán a alguien más, le da valor al trabajo, que me transformará, transformará al mundo en el que habito y, a lo mejor, influirá positivamente en los demás. Aunque sea sólo por esto, tener trabajo es ya una bendición y una oportunidad. Y un motivo de gratitud. Por supuesto que no todos los trabajos son iguales ni todos son los adecuados para cada persona, pero a eso volveremos luego.

Entonces supongamos que coincidimos en que para desarrollar nuestra naturaleza y potencialidad humana debemos trabajar. Viene la segunda cuestión: ¿Cuántas horas del día? ¿Cuántos días al año?

Tal vez uno de los problemas a los cuales atribuir la crisis de satisfacción con nuestros trabajos actuales radique en su intensidad frenética, propia de la vida moderna. Cada vez trabajamos más, sin tregua; siempre hay tareas inacabadas, metas más exigentes por cumplir, demandas mayores de tiempo y energía, cientos de mails en espera de ser respondidos, llamadas de teléfono y chats de Whatsapp que nos interrumpen sin piedad. Las tradicionales 8 horas laborales paulatinamente se han ido estirando; hoy trabajamos 9, 10, 11, 12, 13 horas. Inclusive mientras conducimos aprovechamos cualquier semáforo en rojo para tratar de evacuar comunicaciones pendientes, y en nuestra hora de almuerzo seguimos pegados de la pantalla del celular, que por pequeño y cómodo se inmiscuye en todo lugar y momento. En síntesis nuestra atención es reclamada persistentemente y no descansa.

¿Ante este ritmo agotador, quién puede amar su trabajo?

Extenuados por sucesivas jornadas de trabajo intenso y estresante, es obvio que queramos escapar. Sentimos angustia al escuchar las alertas sonoras de los nuevos mensajes de correo o el Whastapp sabiendo que más temas por resolver se están acumulando, o al ver el número de teléfono en la pantalla del celular de una llamada entrante que nos anuncia las demandas de algún cliente o el jefe de turno. Sin darnos ni cuenta vamos desarrollando sentimientos de tensión, ansiedad y rechazo inconscientes que van creciendo a medida que más cansancio acumulamos. Llegados a este punto, nuestro cerebro (del que hablaremos luego) en su afán de auto-protegernos tiende a desconectar mediante alguna crisis de salud general que nos saque de circulación al menos unos días. No es casualidad que cada vez haya más ausentismo laboral por incapacidades médicas. Aumento de estrés igual a caída de defensas.



Burnout

Síndrome
del profesional “quemado”

En el peor de los casos, ese agotamiento crónico lleva a un “corto circuito total”. Resulta ya tan común que el término **Burnout** figura como una enfermedad mental en la International Classification of Deseases de la OMS (Organización Mundial de la Salud), que la describe como un estado anímico de desgaste que inhabilita por exceso de trabajo y estrés laboral.

Nuestra cultura, ciegamente obsesionada con la súper-productividad, verá cada vez más víctimas de este síndrome, sacrificando personas en aras de mejorar indicadores económicos. Vacas enfermas por exceso de ordeño. Mal negocio a futuro, como lo atestigua hoy Japón donde desde 1987 el Ministerio de Sanidad alertó oficialmente sobre el fenómeno creciente del Karoshi, o aumento de la tasa de mortalidad por complicaciones de salud, como derrames cerebrales o ataques al corazón, debido a un exceso de trabajo y estrés laboral. La cifra oficial en el 2018 fue que cada año las muertes por Karoshi llegan a 10.000 pero los expertos dicen que no todos los casos se reportan por vergüenza de los familiares. De esas 10.000 víctimas, más de 2.000 se atribuyeron a suicidios relacionados con el trabajo. En síntesis, estamos ante una epidemia de infelicidad y desequilibrio.

No quiero ser extremista ni agorero diciendo que esta sea o vaya a ser nuestra misma situación. Sólo creo que el mundo actual va a un ritmo frenético, que se refleja en trabajos cada vez más demandantes y abrumadores. Pensamos y sentimos que tenemos que cumplir, rendir, alcanzar niveles superiores; no podemos quedarnos atrás. ¿De dónde nos llega ese afán por ser más súper-productivos? ¿Nos lo exigen desde afuera (el jefe, el mercado, la competencia) y/o es una idea instalada en nuestro interior que nos azuza sin tregua? A veces nos gustaría ir más despacio, bajarnos del tren, pero sentimos el pinchazo, a manera de regaño de la autoridad o como cargo de conciencia, que nos obliga a seguir.



Es el mundo que nos tocó vivir, argumentarán algunos, pero a nivel individual no podemos ignorar esa línea que divide el sano esfuerzo de las actitudes obsesivas que más tarde o más temprano desembocarán en enfermedad. Cada uno debe conocer sus límites y cuidarse de no cruzarlos; es una reflexión indispensable e inaplazable para quien quiere ser más feliz. Detente a pensar: ¿Qué tan cerca estás de alcanzar tu límite de "burnout"? Los síntomas son fácilmente detectables. No me refiero sólo a los emocionales; también a los físicos que se manifiestan por esa relación inquebrantable entre la mente y el cuerpo (en la que profundizaremos en el siguiente capítulo del "Yo Físico"):

Emocionales

- Sentimiento de agotamiento, fracaso e impotencia.
- Baja autoestima.
- Poca realización personal.
- Aburrimiento.
- Estado permanente de nerviosismo.
- Dificultad para concentrarse.
- Comportamientos agresivos.
- Mala comunicación con los demás.
- Irritabilidad e impaciencia.

Físicos

- Dolores de cabeza frecuentes.
- Dolores musculares.
- Taquicardia.
- Insomnio.
- Desregulación del ciclo menstrual en las mujeres.

¿Detectaste algunos en ti?

Si es así, que sepas que no eres ningún "bicho" raro.

Abundan quienes los sufren, pero paradójicamente continúan con el mismo ritmo de vida y trabajo, corriendo el riesgo de un predecible colapso nervioso o físico. ¿Para qué? A mí se me hace absurdo, pero como ocurre con tantos comportamientos que no ponemos en juicio, seguimos haciéndolo, a veces sin siquiera darnos cuenta. Al respecto recuerdo una frase que resume la vida irrazonable de muchas personas: trabajan en un lugar que odian, haciendo cosas que no les gustan, para comprar cosas que en realidad no necesitan con el fin de impresionar a personas que poco deberían importarles.

No digo que esté mal ser productivo. Recuerda que antes decía que somos co-creadores del mundo, y para eso hay que esforzarse y trabajar. Y esto es requisito para ser feliz, como veremos más adelante. En mi opinión el problema es que confundimos la actividad y los logros con una idea de hiper-productividad insostenible que, aunque rinda frutos en el corto plazo, invariablemente conducirá luego al agotamiento crónico y a la crisis.

¿Qué significa ser productivo?

Para responder a esta pregunta traigo a colación el cuento popular "El leñador y su hacha".

Había una vez un leñador que se presentó como candidato a trabajar en una maderera. Las condiciones y el salario eran muy atractivos, así que el leñador desbordó entusiasmo en la entrevista. Como era de esperarse, fue contratado de inmediato.

El primer lunes se reunió con el capataz quien le entregó un hacha y le asignó una parte del bosque para que empezara a talar. El leñador empezó con su labor lleno de entusiasmo, esmerándose en hacer el mejor papel. Cortó 18 árboles y al final del día el capataz se le acercó:

—Excelente trabajo, te felicito. Sigue así.

Animado por las palabras de su superior, el leñador se propuso mejorar su marca. Se fue a dormir temprano y el martes madrugó más que el resto de sus compañeros. Sin embargo al final de la jornada sólo había cortado 15 árboles, a pesar de empeñarse todo el día y escasamente sacar tiempo para almorzar.

—Debe ser porque estoy cansado— trató de justificarse y decidió acostarse con la puesta del sol.

El miércoles se levantó con el primer canto del gallo, convencido de que ese día sí superaría la marca, pero al final del día estaba decepcionado porque sólo había talado 10 árboles.

El jueves fueron 7, y el viernes sólo 5. El sábado, último día de esa semana laboral, estuvo toda la tarde golpeando con ímpetu y sudando, tratando de cortar apenas un segundo tronco.

Sinceramente preocupado por lo que de él pudieran pensar, el leñador se le acercó al capataz y le dijo:

— Señor, no sé qué me pasa. Le juro que me he esforzado hasta el límite del desfallecimiento. Estoy pensando hasta en renunciar.

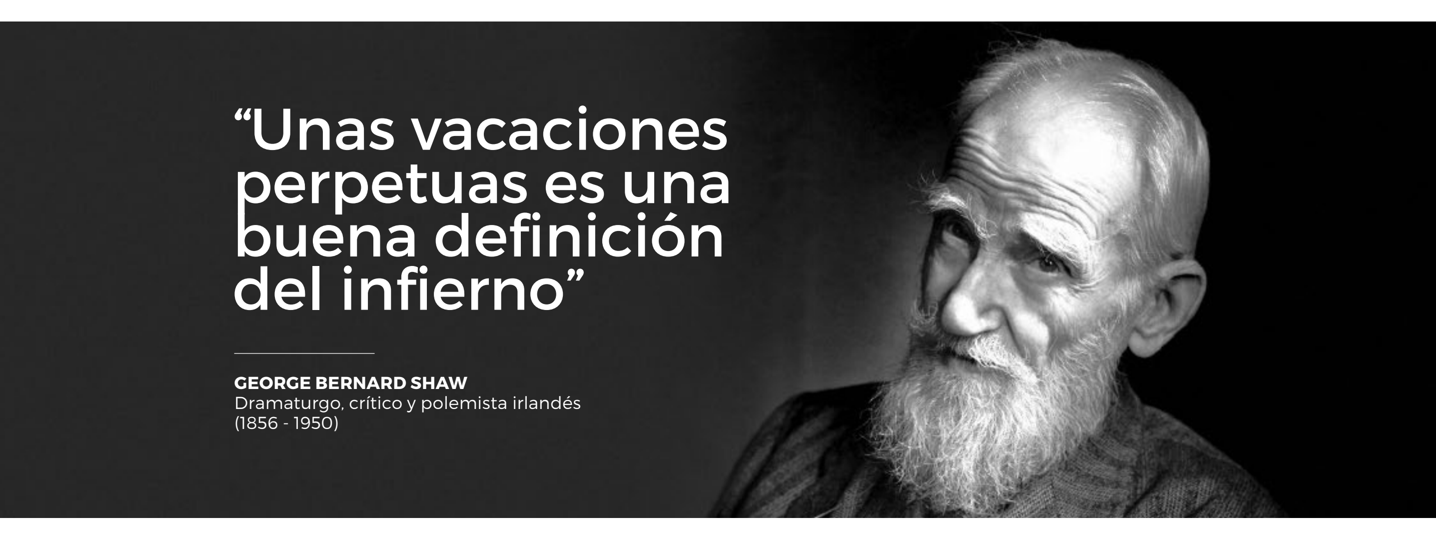
— ¿Cuándo fue la última vez que afilaste tu hacha? — le cuestionó con sabiduría y generosidad el capataz.

— ¿Afilar? No he tenido tiempo para afilar. He estado demasiado ocupado cortando árboles.

Con mucha frecuencia somos como el leñador del cuento, creyendo que la clave para mejorar el desempeño es esforzarnos más, trabajando más horas y descansando menos, cuando por el contrario la verdadera productividad se trata de hacer más con el menor esfuerzo posible. Repito, con el menor esfuerzo posible. ¿Cómo podemos rendir lo mismo o más, evitando extenuarnos? Porque estarás de acuerdo conmigo en que el cansancio es un enemigo mortal de la productividad. Y también de la felicidad. Si te cansas hasta el límite, no es de extrañar que te sientas a disgusto con tu situación vital y sólo quieras huir. O en otras palabras "esconder la cabeza como los avestruces".



Si anhelas desesperadamente que lleguen tus vacaciones o dices que las necesitas cada quince días, o peor, si fantaseas con una vida en la que no tuvieras que trabajar nunca, imaginándola como perfecta, detente a evaluar la validez de tus ideas. Sólo tendrás que figurarte qué tan aburrida llegarían a ser tus jornadas, después de haber descansado lo suficiente, cuando la monotonía y la falta de retos se hagan insoportables. Y ni hablar de la falta de dinero, contacto social y auto-realización que sufrirías, beneficios todos que nos brinda el trabajo como analizábamos antes. Más que querer huir, lo sano es querer intervenir en tu situación actual laboral para tratar de mejorar tu nivel subjetivo de satisfacción.



Volviendo al síndrome Burnout, me cuestiono algo: ¿Por qué cada vez más personas trabajan obsesivamente hasta caer rendidas, coqueteando con la enfermedad por cansancio crónico?

En nuestra cultura hay ideas erróneas muy arraigadas sobre el trabajo frenético asociado al éxito, la riqueza y la virtud, que deberíamos cuestionar. No es más virtuoso quien trabaja… y trabaja… y trabaja hasta el desfallecimiento. Es más tonto e insensato, digo yo. Contraviniendo lo que nos enseñan desde chicos y se nos dice sobre las personas "exitosas", alguien así no será más próspero ni se ganará el "cielo"; más bien probablemente se hará merecedor de alguna enfermedad o, al menos, a un nivel mayor de insatisfacción vital porque los puntos que gane trabajando los perderá en otras áreas de su vida como las relaciones sentimentales y familiares.

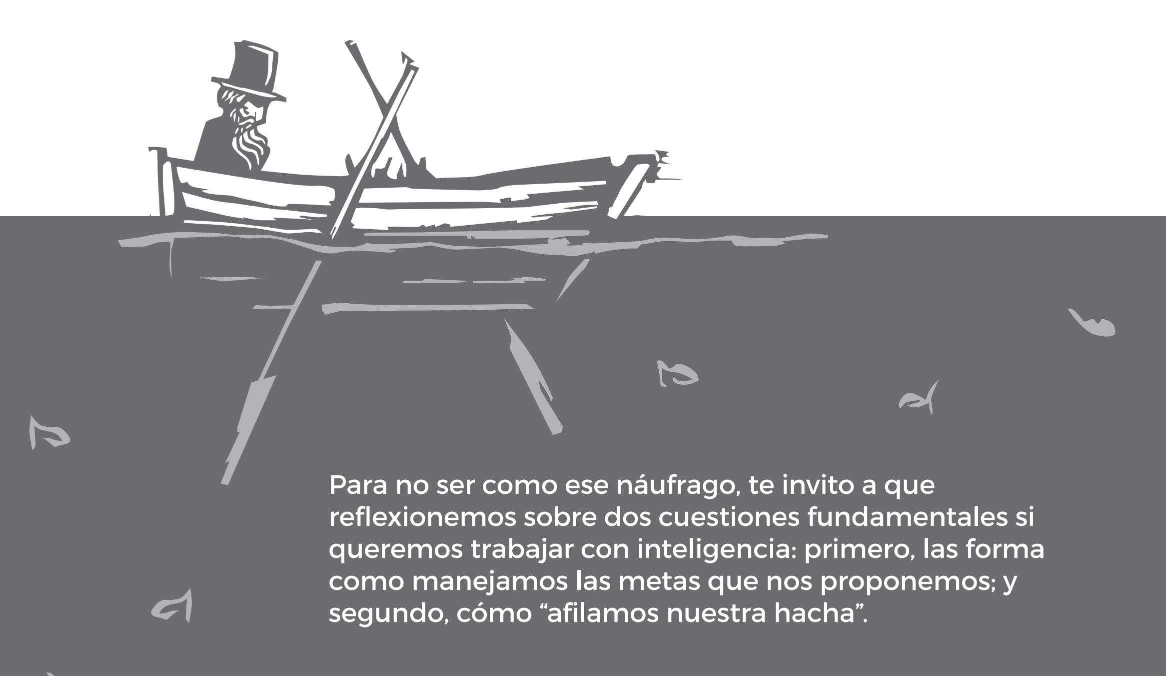
Deberíamos tratar de descubrir **cómo trabajar mejor, con más inteligencia**, en lugar de más.

¿Se puede mejorar la forma como actualmente haces las cosas? ¿Cuáles son las tareas más importantes, que te generan mayor retribución? ¿Dónde hay que enfocar los esfuerzos? ¿Cómo puedes disminuir el desgaste innecesario? ¿Cuál es tu "hacha" para afilar?

Mucho se habla sobre la diferencia entre lo urgente y lo importante. Ante la avalancha de información y la omnipresencia de la tecnología, se nos pasa el tiempo "apagando incendios", en lugar de concentrarnos en lo relevante. Tantos mails, llamadas, chats, reuniones y pendientes nos abruman y nos impiden aclarar nuestro panorama, para dedicarnos a lo realmente importante. Vemos árboles, de uno en uno, pero no nos percatamos del bosque completo.

El peligro de ese ritmo acelerado es que anestesia e impide recapacitar sobre un desempeño más óptimo e inteligente, y también más ecológico con respecto a los demás aspectos de nuestra vida, como la salud y las relaciones. Lastimosamente muchas veces sólo al sufrir una crisis, de salud o existencial, nos obligamos a una pausa reflexiva.

Dicho metafóricamente, podemos comportarnos como quien está en medio de un lago en un bote perforado, afanándose sin respiro en vaciar con un recipiente el agua que lo inunda, en lugar de taponar primero los agujeros por donde se cuela el líquido. Primero taponemos, después desagüemos. Así luego podremos remar hacia la orilla.



Para no ser como ese náufrago, te invito a que reflexionemos sobre dos cuestiones fundamentales si queremos trabajar con inteligencia: primero, las forma como manejamos las metas que nos proponemos; y segundo, cómo "afilamos nuestra hacha".

La inteligencia en nuestras metas

Hay metas a corto, mediano y largo plazo. Es evidente, pero vale repetirlo porque sólo hay inteligencia cuando está claro lo que esto implica. ¿Cuáles son tus metas para hoy? ¿Para esta semana, este mes, este año? ¿Para los próximos cinco años? ¿Y para los próximos 15? Incluso vale aclararnos primero lo que entendemos por "meta": Estamos en un punto A. Queremos llegar a un punto B. B es nuestra meta. Así de simple.

Hago un paréntesis: muchas veces se confunden las metas con los sueños, pero son conceptos muy diferentes. Puedes soñar con algo… y seguir soñando… y seguir soñando. Pero nunca dar el primer paso. ¿Ese sueño se hará real? Siempre es posible, pero será remoto; dependerá del azar. Puedes sentarte y esperar… y esperar… y esperar. Hasta el día de tu muerte. Tu papel será pasivo, sujeto a lo que te llegue. En cambio, si lo que tienes es una meta, sabes que deberás dar los pasos necesarios, sin importar cuánto tiempo y esfuerzo tomen; unos serán sencillos y rápidos, otros más complejos y exigentes. Asumirás un papel protagonista y activo. Es decir, pensarás, decidirás y actuarás.



"Las metas son sueños **con fecha de entrega**"

NAPOLEON HILL
Escritor estadounidense
(1883 - 1970)

Estarás de acuerdo conmigo en que para dirigirnos a B es necesario movilizarnos. Trazar y seguir una "ruta". No importa si tu meta es de corto o largo plazo, inmediata o trascendental: deberás comenzar desde donde hoy te encuentras. Como decía Lao-Tsé por allá en el siglo V A.C. **"Un viaje de mil millas comienza con el primer paso"**. Y luego deberás dar un paso detrás de otro, tantos como sean necesarios para acercarte y finalmente llegar hasta tu meta.

Incluso, cuando estés en marcha y avanzando, podrías darte cuenta de que tu meta no era tan maravillosa como te las figurabas antes de comenzar. No hay problema; podrás redefinirla. Algo que no ocurriría si nunca hubieras empezado. Llegando a ese punto podrás revaluar y "enderezar" tu ruta, sabiendo que siempre estás avanzando, cada vez más lejos del punto A inicial, y construyendo una nueva realidad paso a paso. En mi opinión esto es positivo y emocionante.

Piensa en el típico pasatiempo de revista donde, por ejemplo, un conejo en una esquina de la página debe llegar hasta un tesoro de zanahorias en la otra, atravesando un complejo laberinto. Tú interpretas a ese conejo cuando apoyas el lápiz en la entrada del laberinto. A medida que trazas la línea, vas avanzando. Si te encuentras con una pared que te bloquea, retrocedes y recompones tu recorrido ensayando otra vía. Finalmente llegas a tu meta y te puedes dar un festín de zanahoria. En la vida real es igual: empiezas, avanzas, corriges y llegas. Pero hay una diferencia grande porque en la vida real el laberinto tiene muchas salidas alternativas. Podrías descubrir que ya no te apetecen las zanahorias y encontrarte o dirigirte hacia otras salidas donde te esperan tesoros de apio, pepino o coles.



En la teoría parece muy claro. Sin embargo en la práctica vemos con demasiada frecuencia personas que tienen sueños pero no hacen nada para alcanzarlos. Sueños imprecisos, improbables y lejanos. En una escala de empoderamiento de la vida propia, sólo estarían un escalón más arriba de quienes ni siquiera sueñan, porque personas así también hay, probablemente debido a desajustes psiquiátricos. Dejando esos particulares, todos tenemos sueños, pero pocos hacemos el esfuerzo de transmutarlos en metas. Los sueños son magníficos, formados de ilusiones y fantasías, cubiertos con la magia de lo intangible pero, al fin de cuentas, son simples "castillos en el aire". Incluso, hay sabios que afirman que muchos seres humanos no perseguimos nuestros sueños porque inconscientemente tememos que se cumplan, por no creernos a la altura. ¿Tú qué piensas?

Repítelo mil veces hasta que te lo grabes:

Las metas son sueños seguidos de acciones concretas.

Supongamos que ya has definido tus metas; serán promesas que te hagas a ti mismo y/o a los demás. Entonces trazas tu ruta, marcando las distintas etapas y acciones, y empiezas a recorrerla con el entusiasmo contagioso del principiante. Pero en algún punto vas perdiendo el impulso porque los retos y dificultades encontrados te restan fuerza; no eran tantos ni tan difíciles como te imaginabas al inicio. ¿Pensabas que recolectarías los frutos más pronto? Aparece el primer fallo cuando nos ponemos metas: no calculamos bien el tiempo y esfuerzo que tomará realizarlas.

En el corto plazo rellenamos la agenda de tareas, creyendo que podremos evacuarlas todas en tiempos que francamente resultan insuficientes, incluso insensatos. Nos excedemos, comportándonos ingenuamente como si fuéramos máquinas de un mecanismo sincronizado y perfecto, creyendo que todo se desenvolverá según nuestros planes y olvidamos que hay que dejar también lugar para lo fortuito. "Hoy visitaré 6 clientes" se promete el vendedor ejecutivo al empezar el día, pero al final de la tarde sólo ha visitado a tres porque no tuvo en cuenta los atascos del tráfico (¿imprevisibles?), las llamadas telefónicas y chats que lo interrumpieron, los correos electrónicos nuevos que siguen acumulándose en su bandeja, y que piensa evacuar en la noche después de pasar algo de tiempo (ofuscado o ausente) en familia. ¿Y después se pregunta por qué está tan estresado y con las defensas bajitas?

El remedio es muy simple: creer con el corazón y practicar la sentencia "mañana será otro día", no como manifestación de pereza, ni disculpa de desidia, ni justificación para procrastinar, sino como una expresión sabia y serena que invita a posponer las tareas cuando se sabe que ya no se van a hacer bien por cansancio acumulado; un convencimiento

que contrarresta la obsesión enfermiza de querer evacuar en el ocaso de la jornada todo un océano de pendientes, aún a costa de robarle el tiempo y la atención a otros aspectos esenciales de la felicidad como la salud y las relaciones. “Lo que no se terminó hoy, se terminará mañana”. Punto.

Lo anterior tiene que ver con el uso inteligente del tiempo, que es como el agua de río que bebemos directamente en nuestras manos; si dejamos los dedos muy separados se nos escapará y sólo nos llevaremos a la boca sorbitos exiguos e insuficientes. Lastimosamente en el día a día muchas son las “trampas” por las que se nos escurre un tiempo valiosísimo; nos hurtan la atención y dinamitan nuestra eficiencia. Los teléfonos celulares ocupan entre ellas un sitial protagónico.



El uso adictivo del móvil es hoy la principal causa de desconcentración, tanto que ya se considera un problema de salud pública en muchos países y hasta tiene un nombre técnico: **nomofobia**, que alude a un miedo irracional e incontrolable a estar sin móvil, dejarlo olvidado en casa o a quedarse sin batería.

Hay psicólogos expertos en adicciones a las nuevas tecnologías que afirman que **el 75% de la población mundial es adicta al móvil** y que, como en las demás adicciones, el adicto es el último en aceptarlo.

Hagamos un pequeño test:

¿Sientes ansiedad o nerviosismo cuando se está acabando la batería de tu móvil o no hay suficiente cobertura? ¿Cuántas veces ignoras a las personas que tienes delante porque toda tu concentración está en la pantalla? ¿Sientes que te estás perdiendo de algo si no estás revisando continuamente tus redes sociales? ¿Mirar tu móvil es lo último que haces cada día, o lo primero al levantarte? ¿Consultas tu móvil cuando estás conduciendo, aún a sabiendas de que está prohibido? ¿Revisas reiteradamente la pantalla del celular para ver si has recibido algún mensaje? ¿Cuántos minutos sumas al día leyendo, viendo, oyendo y reproduciendo contenidos dispersos en tu Facebook, Instagram, Twitter, Youtube y cada red nueva que surge?

¿A la hora de la verdad, de qué te sirve para tu desempeño consumir tantos posts, gif animados, clips de video, audios, selfies compartida por personas que casi desconoces, chistes, chismes, encuestas, opiniones en cadena, comentarios?

¡Luego no te quejes si el tiempo no te alcanza para lo importante!

Quien apaga el portátil o el celular al llegar a casa para jugar un rato con sus hijos o su mascota antes de acostarlos, o para leer algún capítulo de una novela, o para preparar la cena con alegría, o para ver una película acurrucado con su pareja, y se dice con serenidad "mañana será otro día", sabiendo que ha hecho un esfuerzo consciente y sincero durante la jornada, y ha avanzado sin prisa pero sin pausas inútiles porque ha evitado que su tiempo se diluya en nimiedades, demuestra una madurez genuina y una búsqueda de EQUILIBRIO entre el trabajo y las demás áreas de su vida.

¿Y qué pasa con nuestras metas más lejanas?

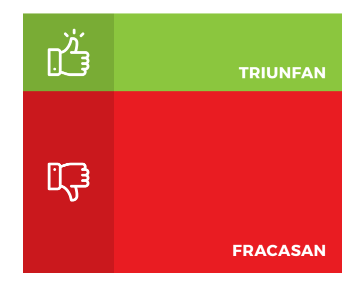
También nos equivocamos, confundiendo el mediano con el largo plazo. A manera de ejemplo, me impresiona la cantidad de jóvenes emprendedores, cándidos, que creen que tendrán la idea de negocio revolucionaria, creando la marca disruptiva o desarrollando una app móvil o solución on-line que les hará ricos e influyentes al cabo del primer año, emulando esos casos espectaculares de sus ídolos de referencia.

¿Están informados de los años de estudio ininterrumpido, callado y autodidacta de esos personajes? ¿Saben cuántos intentos fallidos tuvieron antes de que "les sonara la flauta"? ¿Conocen las renuncias que tuvieron que hacer para lograr sus cometidos? Está bien que sueñen con ser los próximos líderes empresariales, y que se lo pongan como meta, pero que primero se hagan conscientes del tiempo, sacrificios y esfuerzo que van a necesitar. Ignorando esto no es de sorprender que luego haya frustración e insatisfacción. O lo que es igual, menos felicidad y más excusas.

Nuestra sociedad de la abundancia y la inmediatez nos ha llegado a engañar, haciéndonos creer que podemos cosechar al día siguiente de la siembra, cuando los retoños apenas se asoman de la tierra. Por eso, como el niño malcriado que rechaza un helado porque no se lo concedieron justo cuando lo exigió, muchas veces abandonamos nuestras metas antes de tiempo, desilusionados porque los resultados espectaculares se tardan.

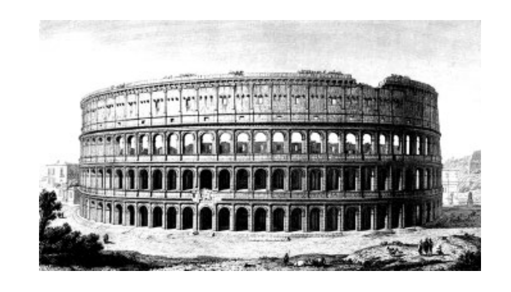
“Insistir, persistir y nunca desistir” se repite mucho hoy en día, pero se practica poco. Llegados a este punto se nos abre una segunda reflexión sobre el manejo de metas: el abandono y la inconstancia.

Sufrimos de un síndrome de impaciencia, palpable en todos los aspectos de la vida, y más en lo laboral. Como ejemplo menciono una estadística, que no miente:



El 70% de las nuevas empresas fracasan al primer año, según las cifras más condescendientes.

Repito, siete de cada diez fracasan. La pregunta es ¿estaban preparadas para los retos que tuvieron que enfrentar? ¿Eran realistas sus expectativas y metas? ¿Sus fundadores y el mercado ya estaban “maduros”, o se apresuraron en exceso?



Todo toma tiempo, y más lo bueno.

“Roma no se hizo en un día”

En este mundo frenético, que exige resultados inmediatos, es bueno mantenerlo presente.

Dicho de otra manera, los más emblemáticos edificios están hechos piedra a piedra, ladrillo a ladrillo, bloque a bloque. Del árbol más frondoso la copa está formada hoja por hoja y rama por rama. Los pequeños avances constantes y acumulativos nos llevarán más lejos que los esfuerzos titánicos esporádicos con los que hasta corremos el riesgo de quedar extenuados e inhabilitados para continuar.

Otro símil: es muy distinto el equipo de fútbol que tiene una campaña buena todo el torneo, sumando puntos, partido a partido, del que pretende salvarse in extremis con una racha de triunfos apoteósicos en la recta final. Te aseguro que el síndrome de burnout está rondando al segundo equipo; de la misma manera que a tantos trabajadores, cuyos días se les escurren “apagando incendios”.



“En la confrontación entre
la corriente y la roca,
la corriente siempre gana,
no a través de la fuerza,
sino por la perseverancia”.

H. JACKSON BROWN
Publicista y escritor estadounidense

No olvidemos que el día tiene 24 horas, y que hay que usar algunas durmiendo, comiendo y satisfaciendo las demás necesidades fisiológicas. Innegable e innegociable. Entonces el tiempo restante que tenemos disponible para trabajar es limitado. ¿Cómo lo usamos? Vuelve con más énfasis la necesidad de respondernos la pregunta sobre la diferencia entre lo urgente y lo importante:

¿Lo que estás haciendo hoy te acerca un poco más a tus metas de largo plazo?

Por poner un ejemplo, que por trivial no deja de ser muy diciente, hay quien afirma que su meta en diez años es tener casa propia, pero cada quincena, al recibir el sueldo, corre al bar de la esquina a brindar con cervezas porque su cuenta bancaria está llena de nuevo (no por mucho tiempo, por supuesto); y al recibir la prima semestral quiere renovar su móvil, su habitación, su guardarropa completo, diciéndose que se lo merece, que para eso trabaja tan duro... No ahorra, incapaz de canjear las satisfacciones inmediatas por un premio más grande pero diferido en el futuro. No hay que ser adivino para predecir que pasarán 2, 4, 6, 8 años, y que al llegar al décimo su meta seguirá igual de lejana que el primero.

"El éxito es el resultado de pequeños esfuerzos que repites todos los días".

ROBERT COLLIER
Autor estadounidense de autoayuda y libros metafísicos
(1885 - 1950)



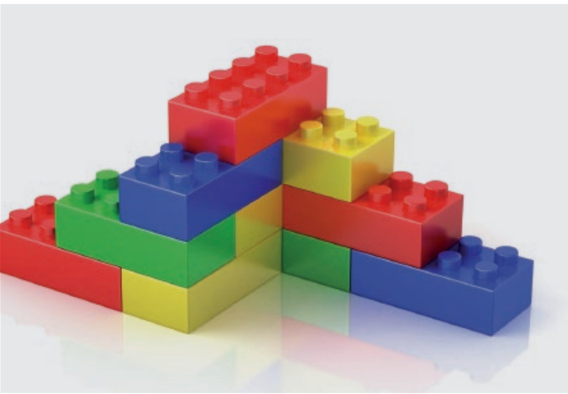
En la reflexión sobre la persecución de metas resulta muy oportuna, por contundente, la famosa investigación que se realizó en la Universidad de Stanford en 1972, y que concluyó que hay una relación directa entre la capacidad de posponer la gratificación inmediata y la consecución del éxito.

A cada niño de un grupo se le entregó un marsmellow, planteándole dos alternativas: podía comerlo apenas el investigador abandonara la sala; o podía esperar 15 minutos a que regresara y como premio recibiría un segundo dulce. Luego los psicólogos los dejaban solos. Diez años después los niños que aguantaron la tentación centrando su atención en el premio resultaron ser más exitosos en su desempeño social y académico. Cuando llegaron a su vida profesional, no me sorprende, el patrón se repitió.

Este principio es el que reside detrás del ahorro, el entrenamiento, la persistencia, la maestría. La capacidad de hacer pequeños sacrificios, negándose a la satisfacción del deseo inmediato en aras de un beneficio mayor, es condición indispensable para alcanzar las metas a mediano y largo plazo. Quien lo sabe percibe cada una de sus renuncias y entregas, continuas y persistentes, como un pequeño escalón en un sendero ascendente que al final terminará llevándolo hasta la cima de lo que anhela. **Cada esfuerzo suma su granito y tiene una razón de ser.**

En cambio, a quien falta esta capacidad no acabará de entender el sentido de sus esfuerzos; ante la demora de la gratificación renunciará a la meta. Abandonará o cambiará.

Imagínate a un minero que espera encontrar y extraer directamente de la roca diamantes ya pulidos. Loco, ¿no? Pues así es la persona que salta de meta en meta, creyendo que cada nuevo comienzo sí le traerá esa satisfacción fácil que persigue, pero desistiendo siempre ante la primera contrariedad.

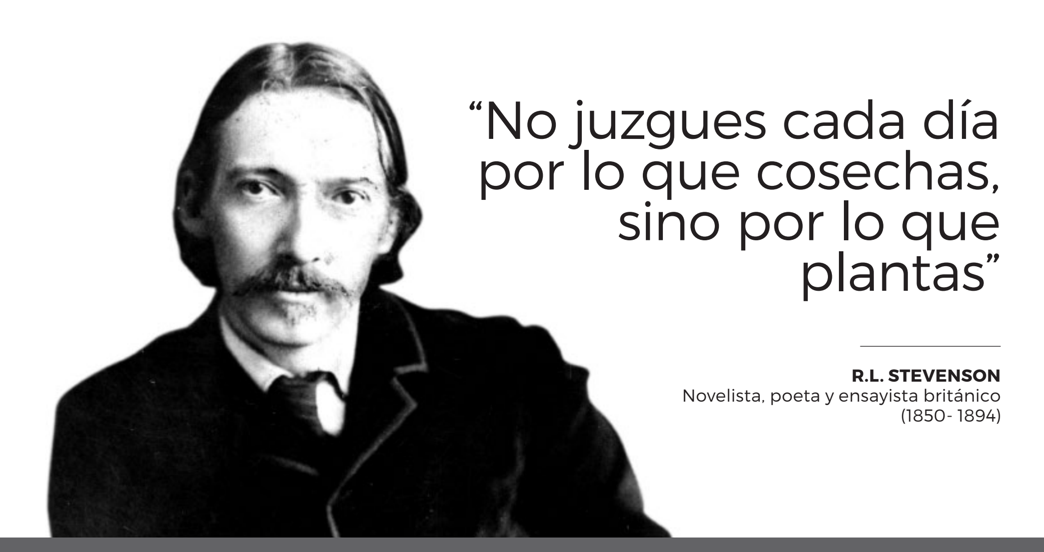


Dicho de otra forma es como el niño que quiere construir un gran edificio de Lego pero divide sus fichas en pequeñas y aisladas formas, en lugar de concentrarlas todas en su proyecto.

La inteligencia en las metas implica tener enfoque, entendido como saber establecer y respetar las prioridades. Cuando le pregunto a alguien cuáles son las prioridades en su vida profesional y me sale con un listado, veo que no entiende el significado del término prioridad que, según la RAE, es la precedencia de una cosa con respecto a otra. Es decir, un ordenamiento donde claramente hay un primero y un segundo. Si tienes tres, cuatro o cinco prioridades, quiere decir que no tienes prioridad alguna. La prioridad es sólo una, máximo dos, donde debes concentrar tus esfuerzos. Es decir, ENFOCARTE en lo que para ti es lo más importante.

La dispersión es mortal para la consecución de las metas. Cuando eras

niño seguramente jugabas a incendiar una hoja seca en el suelo, concentrando sobre ella los rayos del sol con una lupa. ¿Lo recuerdas? ¿Qué pasaba si movías la lupa de lado a lado, sin dar tiempo para que la luz formara un haz definitivo? Sólo concentrándolo lograbas tu objetivo. Igual sucede con tus metas. Recuerda que la fuerza de una presa radica en embocar el agua del río por solo un punto. Por eso te pregunto de nuevo si lo que estás haciendo hoy te acerca un poco más a tus metas de largo plazo. Con eso en mente podrás evaluar la utilidad de lo que hagas cada día. ¿Plantas hoy lo que quieres recoger mañana?



"No juzgues cada día por lo que cosechas, sino por lo que plantas"

R.L. STEVENSON
Novelista, poeta y ensayista británico
(1850- 1894)

¿Qué tiene que ver todo esto con la felicidad en el trabajo? Responderé con otra pregunta:

¿Qué pasa cuando no cumplimos las metas que nos proponemos?

Me imagino que te ocurre lo mismo que a mí: te queda una sensación molesta de morosidad que te genera frustración y merma tu tranquilidad y tu confianza. Por eso, con metas mal dimensionadas o abandonadas nos auto-infringimos estrés y ansiedad. O sea, disminuimos nuestros propios niveles de felicidad. Recuerda que las metas son esas promesas que nos hacemos a nosotros mismos y/o a los demás. Y todos sabemos lo que pasa cuando las incumplimos.

Trabajar con inteligencia entonces implica, en cuanto a las metas que nos ponemos, saber anticipar el tiempo y esfuerzo que estas tomarán, y en consecuencia definir los pasos que debemos seguir, priorizando y enfocándonos en lo realmente relevante para nosotros. En otras palabras, implica respondernos la difícil pregunta sobre lo que es urgente versus lo que es importante para alinear nuestros esfuerzos y avanzar progresivamente, con conquistas reales y constantes, que aunque no sean espectaculares sí apuntarán a esa meta final. **Esta certeza da paz interior**, al estar convencidos de que ya vamos en camino hacia donde queremos llegar.



"Como regla general, la inquietud mental puede medirse por el número de promesas que aún no hemos cumplido".

NORMAN MAILER
Escritor, novelista, periodista, ensayista, dramaturgo, cineasta, actor y activista político estadounidense
(1923 - 2007)

¿Cómo “afilas tu hacha”?

Con el hacha afilada el leñador del cuento hubiera cortado más árboles; incluso esforzándose menos hubiera sido más productivo. La moraleja es que le faltó inteligencia. Parte de su torpeza nacía de creer que rendiría más si descansaba menos. Craso error; ya sabemos que una mente y un cuerpo cansados terminarán, más tarde o más temprano, desempeñándose peor.

¿Qué le pasaría al motor de tu auto si cuando lo conduces lo llevas sólo en primera? Aceleras y oyes cómo ruge pero te niegas a cambiar de marcha. Por el contrario, aprietas todavía más el pedal. Pronto verás humo saliendo del capó y tu motor se fundirá. Eso mismo te ocurrirá si no encuentras un equilibrio entre esfuerzo y reposición. Obvio, ¿no? Sin embargo muchas veces lo olvidamos y seguimos “acelerando” aún cuando nuestro cuerpo nos envía señales explícitas. ¿Sientes cada mañana al madrugar que el mundo te pesa y no tienes fuerzas? ¿Será que no duermes lo suficiente? ¿Cuántas pausas activas haces en tu jornada? ¿Cuánto tiempo te “desconectas” para tener un almuerzo que te reponga? ¿En ocasiones hasta omites alimentarte bien?

Nuestro cuerpo es nuestro vehículo, y cuidarlo es la primera acción obligatoria si queremos “afilar el hacha”. La naturaleza en su sabiduría nos enseña que debe haber alternancia entre actividad y pasividad. Es una ley universal: el corazón se contrae y se relaja en su constante sístole y diástole; las mareas suben para luego bajar; tras el día siempre llega la noche; y las estaciones se repiten cíclicamente renovando la vida. Todos los seres vivos estamos sujetos a ritmos circadianos que regulan cada uno de los procesos fisiológicos según la hora del día. ¿Dudas

sobre si los humanos, con nuestro libre albedrío, podríamos ser una excepción? La respuesta inequívoca la puede dar un viajero con síntomas de Jet-Lag después de arribar de un viaje transoceánico; aunque sean las 12 del día, los párpados se le cierran de sueño. No podemos escapar de esa condición biológica. Por eso, la regularidad, cantidad y calidad de descanso y alimentación son fundamentales para alcanzar nuestro nivel más productivo. **¿Cómo calificas tus hábitos de descanso diario, semanal, anual?**

> "Si tienes el arco siempre tenso, muy pronto **lo romperás.**"

GAYO JULIO FEDRO / Fabulista romano (20 A.C - 50 D.C)

Para descansar de verdad no basta sólo con comer y dormir bien; además hay que apreciar y darle un buen uso al tiempo de ocio. Me explico: imagino que tú también conoces personas cuyas vidas se resumen en un ir y venir de la casa al trabajo, que en la noche se anestesian viendo cualquier cosa en televisión o revisando distraídos sus redes sociales para luego caer en la cama como rocas, repitiendo la misma rutina día tras día. Cuando llega el fin de semana, totalmente extenuados, no hacen nada distinto que comer y dormir, cuales osos en período de hibernación. Lo paradójico es que al madrugar el lunes, siguen igual de cansados.

Esto ocurre porque su cansancio no es sólo físico; también es mental y emocional. A falta de ocuparse en actividades diferentes y refrescantes, su mente vuelve una y otra vez a pensamientos relacionados con el trabajo: los pendientes, los problemas sin resolver, las relaciones conflictivas, las omisiones. ¿Cómo no sentir agobio?

Incapaces de disfrutar del presente y desconectar de verdad-verdad, su mente desperdicia los momentos de distención y se ocupa en divagar entre las culpas y sinsabores del pasado y los temores del futuro. Para escapar de este ruido mental, agotador y apabullante, sólo les queda apagar la mente en el sueño o con pasatiempos fáciles y pasivos que no comprometen ni exigen ningún esfuerzo.

Esas personas no aprecian ni exprimen su tiempo de ocio; lo consideran un mero trámite para reponer fuerzas y resistir así la actividad incesante del trabajo. No le sacan provecho para mejorarse a sí mismos; empobrecen su vida empobreciendo su ocio. Una vida así, al final de cuentas, es muy similar a la de los esclavos de la antigüedad que descansaban sólo para seguir trabajando, sin ninguna variedad en sus quehaceres, sin ningún estímulo adicional. Espero que tú no te cuentes dentro de este grupo.

“El que no tiene dos terceras partes de la jornada para sí mismo, es un esclavo, sea lo que sea, político, comerciante, funcionario o erudito.”

FRIEDRICH NIETZSCHE / Filósofo alemán (1844 - 1900)



¿Cómo enriquecemos nuestro tiempo de ocio?

Es muy fácil pero se necesita intención, esfuerzo y dedicación. Actividades como el deporte, los hobbies, la lectura, la contemplación o creación de cualquier tipo de arte, la vida social, la auto-formación y la búsqueda espiritual le dan a la vida un estímulo adicional que le hace contrapeso a la monotonía, los retos y las presiones de lo laboral. Son como un oasis de paz y alegría en medio del desierto del desgaste natural del trabajo.

Dicho de otra forma, esos momentos sirven como válvulas de escape. Y además son otras esferas de tu identidad que te permiten el crecimiento y la auto-realización. Por ejemplo para quien ama pintar en su tiempo libre, unas horas frente al lienzo, trazando líneas con su pincel y esparciendo pinturas de colores, reponen más que un fin de semana entero durmiendo, apático. Y digo que reponen más porque su mente se aleja de las preocupaciones, se concentra en una tarea estimulante que le pone a soñar y le llena rápidamente de satisfacción y nuevas energías. Enfatizo en que no tiene que pintar por negocio. Sólo por puro placer. Y quién quita, de pronto mejora tanto en su arte que termina convirtiendo su pasión en su sustento. No es una fantasía. Muchas personas lo han logrado y en su presente pueden repetir la fase célebre dicha por Confucio hace más de 25 siglos:



"Escoge un trabajo que te guste, y nunca tendrás que trabajar ni un solo día de tu vida".

CONFUCIO
Filósofo chino
(551 A.C - 479 A.C)

En conclusión, un segundo requisito para "afilar el hacha" es tener un tiempo de ocio de calidad. Piensa bien a qué le dedicas tus ratos libres. Un buen ocio nunca es pérdida de tiempo; es una inversión en tu salud, tu productividad y definitivamente en tu felicidad. Asegúrate espacios y ocupaciones que para ti sean constructivos y vivificantes. No hay una regla general pues todos somos muy distintos; tú te conoces mejor que nadie y sabes cuáles actividades "extra-laborales" te pueden motivar y estimular más. Apasiónate y gózatelas… verás cómo se recargarán tus baterías. ¿Cuál es tu hobby? Si no lo tienes tan claro, date la oportunidad y experimenta. Una pista: vuelve a hacer eso que te emocionaba cuando eras niño y la "productividad" te importaba un rábano.

Por último, **también "afilamos el hacha" cuando aprendemos algo nuevo.**

Nuestra naturaleza humana busca crecer, ampliar sus capacidades y conocimientos. Es un impulso genuino y espontáneo. Piensa en la curiosidad insaciable que experimentan los niños, preguntando cada cosa, queriendo saber más cada día. No tengo muy claro cuándo y por qué se pierde ese afán de aprender a medida que crecemos. De repente somos grandes y ya "nos las sabemos todas". Con una falta de humildad, que honestamente resulta necia y miope, muchas personas van por la vida orgullosas de su Know How pero negándose la oportunidad de ampliar su panorama. ¿Cuánta información valiosa dejan de lado con esa actitud?

Cada rama del saber humano está cambiando día a día; hay nuevos descubrimientos, nuevos datos, nuevos enfoques, nuevas formas de hacer, nuevos horizontes que se nos ofrecen. Hoy más que nunca en la historia tenemos a disposición los tesoros de información acumulados

por la humanidad, y todo a un clic. Tesoros inabarcables y exquisitos, aprovechables ahí para cada uno de nosotros. Se abre un universo de posibilidades si partimos de la auto-honestidad: prácticamente no sabemos nada, pero cada día podemos aprender un poquito más, si queremos.



Para esto también contamos con la infinita diversidad de los seres humanos; cada persona nos ofrece un punto de vista diferente, que mucho nos puede enseñar si tenemos la humildad y el interés de aprovecharlo. Sólo la soberbia nos enceguece y ensordece, negándonos la oportunidad de flexibilizar y ampliar nuestras miras.

Quien tiene la intención de crecer su "burbuja" sabe que todo y todos le pueden enseñar, siempre y cuando preste atención. Por ejemplo, el campesino humilde le dará lecciones de agricultura al millonario experto en bolsa que decida convertirse en alumno por un rato, con lo que esto implica: respeto, humildad, gratitud. El magnate aprenderá

sobre la fertilidad del terreno, los ciclos de sol y lluvia, la amenaza de las plagas, las dinámicas del mercado comunitario. Experiencias ajenas y novedosas para él. ¿Esta experiencia le aportará algo? Claro que sí. Como mínimo habrá pasado un buen rato y habrá hecho un amigo más. Además podría ser que en la charla haya descubierto símiles que le sean útiles después en su quehacer diario, porque así es como funciona nuestra mente, que captura, acumula y relaciona en la "trastienda" todo tipo de información, para hacer uso de ella cuando luego la necesite.

¿Has oído o leído alguna anécdota donde un grupo de ejecutivos estancado en la búsqueda de alguna solución gerencial encuentra finalmente la respuesta en el comentario de la empleada de limpieza que les suelta su opinión desprevenida y fresca? He conocido varias historias así y sin juzgar si son 100% ciertas o no, creo que en el fondo nos enseñan que las respuestas que buscamos están ahí y pueden llegarnos de cualquier modo si tenemos nuestros sentidos alerta. Ojos abiertos. Oídos atentos. **Sensibilidad despierta.**



"Todo hombre que conozco es superior a mí en algún sentido.

En ese sentido, **aprendo de él**".

RALPH WALDO EMERSON
Escritor, filósofo y poeta estadounidense
(1803 - 1882)



Me encanta pensar en el cerebro como si se tratara de una coctelera: metes hielo, un licor, algún jugo de fruta o mezclador, y por qué no, otro licor. Luego tapas y agitas. Y agitas un poco más. Finalmente abres y sirves en una copa.

El cóctel resultante ya no es lo que metiste, es algo nuevo, algo diferente. Así es nuestro cerebro: lo llenas y él, en el subconsciente, agita y revuelve, transformando la información en nuevas ideas, nuevas relaciones. Es la base del aprendizaje, la intuición y la creatividad. A más información, más combinaciones, más imaginación e innovación, más amplitud de miras, **más preguntas y posibilidades de respuesta**.

Por esto, cuando digo que para "afilar el hacha" hay que aprender cosas nuevas, no me refiero sólo a las cuestiones relacionadas directamente con nuestra ocupación laboral; obviamente es fundamental estar al día en lo concerniente a este dominio, pero el estímulo no debería agotarse ahí. El cóctel no puede ser sólo de hielo. **Todo lo que aprendes sirve.** Repito, todo. Tu cerebro no descartará nada porque todo es materia prima para hacer sus maravillosos y sorprendentes "mixes". Mientras menos mono-temática sea la información que consumas, mejor.

Afilar el hacha también es enriquecer tu cúmulo y diversidad de conocimientos y experiencias.



Mucho se habla de que estamos en la era de la innovación. El mundo hoy está ávido de descubrimientos e innovaciones, y abundan los libros y asesores que prometen el método ideal, ya sea a nivel personal o corporativo, para alcanzar más altos niveles de creatividad. Nos los ilustran con ejemplos históricos de personajes que experimentaron su momento de **¡Eureka!** como fruto de un proceso, que es replicable por nosotros. La epifanía nos espera después del estudio, la búsqueda, el esfuerzo.

Nos relatan la anécdota de **Arquímedes**, el matemático griego, corriendo desnudo y eufórico por Siracusa, después de resolver el encargo del rey Herión, al descubrir en la bañera que el volumen del agua que asciende es igual al volumen del cuerpo que se sumerge; o la de **Isaac Newton** vislumbrando su teoría general de la gravedad después de recibir en la cabeza el porrazo de una manzana; o la de **Dimitri Mendeléyev**, el químico ruso, que pudo emborronar por fin en una hoja de papel la tabla periódica completa, que antes se le resistía, cuando despertó de una siesta en la que soñó de golpe la estructura donde todo encajaba en su lugar.

Lo que nos enseñan estas historias es que para innovar son pre-requisitos la curiosidad y el deseo de aprendizaje que nunca quedan satisfechos; es fundamental una actitud permanente de estudio con miras a crear o mejorar lo existente.



¿Quieres mejorar tu desempeño en el trabajo?

Si es así, pregúntate: **¿Qué estoy estudiando para lograrlo?** ¿Cómo afilo mi hacha? Recalco, me refiero a cualquier estudio "formal" pero también a lo que aprendes por tu cuenta, en tu tiempo de ocio y a la calidad de información que metes en tu "coctelera" continuamente, porque en definitiva no toda la información tiene la misma calidad. La oferta de videos en Youtube es inabarcable. ¿Qué tipo de videos son los que con frecuencia más reproduces? ¿Qué te brindan? ¿Qué te enseñan? No quiero hablar mal de algunos videos violentos y/o sexistas del reggaetón, pero te aseguro que una TED Talk de algún tema de tu interés te puede aportar mucho más. O el tiempo "muerto" que le dedicas a ojear una revista llena de chismes de los famosos te brindaría más riqueza si lo usas en leer un buen libro, así sea párrafo a párrafo. No quiero decir que siempre haya que ser "denso" y grave; también hay momentos y ocasiones para ser "light" pero cuida que no sea lo único o lo preponderante.

Preocúpate por lo que le metes a tu cabeza, porque al final de cuentas, tú eres el hacha de la que venimos hablando. Tú, en buena parte, eres la información que te constituye; tus actitudes, puntos de vista y respuestas están condicionadas por lo que tienes en tu mente. Por la riqueza de tu mente. Y esto se refleja en todos los aspectos de tu vida, incluido obviamente lo laboral. Por ejemplo, te aseguro que ante una vacante de trabajo para la que hay dos candidatos con las mismas capacidades técnicas, la balanza se inclinará al final a favor del que haya demostrado mayor "riqueza" personal en su entrevista.

Me refiero a una riqueza del ser que se manifiesta en lo intelectual, lo emocional y lo relacional; y que se consigue tras una construcción voluntaria y continua de sí mismo. En el ejemplo anterior, incluso en

algunas ocasiones esa balanza seguirá inclinándose a favor de la riqueza personal aún cuando haya una manifiesta desventaja técnica porque, parafraseando al poeta y dramaturgo inglés del siglo XIX **Alfred Tenysson**, "El conocimiento llega pero la sabiduría permanece". En otras palabras, a hacer un trabajo se puede aprender en semanas o meses, pero la valía acumulada del ser es cuestión de toda una vida. Personalmente me repito como mantra "Soy una obra maestra inacabada, en permanente construcción" para mantener presente que siempre hay cosas por aprender, y que lo que le meta a mi mente, si es de calidad, va a sumar. Lo aprendido queda allí, y será útil cuando llegue el momento.

Nos rodea un océano de conocimientos y experiencias. ¿Por qué no volvemos a ser como niños, como esponjas, con ánimo de absorberlo todo? Este afán de aprender es inherente al deseo de superación de uno mismo. Es querer ser mañana mejor que hoy, y hoy mejor que ayer; una actitud vital que nunca se sacia y va trazando un ascenso ininterrumpido, con metas más altas cada día.



"Lo maravilloso de aprender algo, es que nadie puede arrebatárnoslo".

B.B. KING
Músico estadounidense
(1925 - 2015)

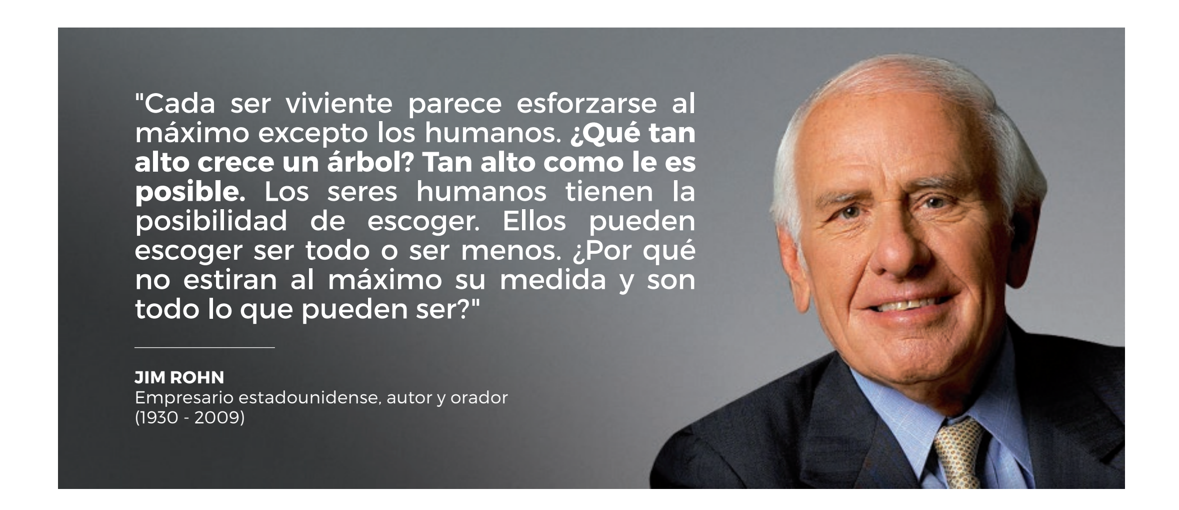
Aprender da **felicidad**.

Recalco, aprender nos hace más felices porque amplía nuestro horizonte, nos hace más capaces, nos abre nuevas perspectivas y oportunidades. Entonces yo me pregunto por qué hay tantas personas a las que les "da pereza" estudiar. Descalifican el aprendizaje como una "cosa de nerds", huyendo del esfuerzo, de la reflexión, de la disciplina.

Estas personas son como quien sólo bebe las gotas de leche que se escurren involuntariamente desde la ubre, por pereza de arremangarse y ordeñar a la vaca. No comprenden que el "placer" de la inactividad pasiva es baladí, un pálido sustituto de la satisfacción incalculable y perdurable que se obtiene luego de haber ampliado las propias capacidades a base de constancia y de haber alcanzado las metas auto-propuestas. Tal como lo afirman los escaladores, nada es comparable a la sensación cuando coronas la cima y contemplas todo el paisaje, sabiendo que fue tu esfuerzo el que te llevó hasta allí.

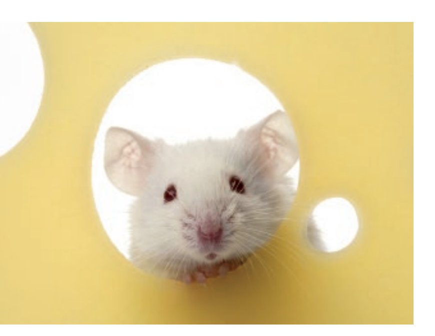
Crecer es parte de nuestra naturaleza. Expandirnos. Evolucionar. Negarnos a esto es ir en contra de nuestra esencia. Sin embargo es de lo más corriente encontrarnos estancados, repitiéndonos, haciendo lo mismo una y otra vez. Esta inercia nos lastra y debemos hacerla consciente para contra-restarla. ¿Cuántas personas conoces que consiguieron un trabajo, lo aprendieron y luego repiten y repiten lo mismo durante años, sin ningún interés en aprender algo nuevo ni en mejorar

la forma como hacen las cosas? Así su día a día se calca, como el de un hámster que corre en una rueda infinita. Monotonía en su máxima expresión. A veces estudian algún curso para actualizarse, pero porque "toca", no por un auténtico e intenso deseo de crecimiento y desarrollo personal y profesional. Lo hacen sin disfrute ni emoción. No es de extrañar que el entusiasmo en su trabajo tenga los días contados, con la consecuente mella en su sensación general de satisfacción vital, es decir, en su felicidad.



Cada uno tiene sus temas afines; identifica los tuyos y disfrútalos, y no dejes de investigar, de aprender, de aumentar tus conocimientos y experiencias. **No pares de crecer.** Esta es una de las claves para que seas más feliz. Y además es necesario para que permanezcas vigente y competente en el mundo actual donde todo está cambiando a gran velocidad. Y sin pausa.

En su bestseller de 1998, **¿Quién se ha llevado mi queso?**, Spencer Johnson nos invita a reflexionar, a manera de parábola, sobre la necesidad de adaptarnos a una realidad en permanente transformación. Los personajes principales son dos ratones que viven en un laberinto. Una mañana descubren que ya no queda queso donde habitualmente se alimentaban. Ya habían notado que las reservas disminuían cada día, así que sin dilación empiezan a explorar nuevos pasadizos. Pronto descubren otro depósito de queso donde pueden saciar su hambre. En contraste, además de los ratones, hay otros dos personajes, los liliputienses, que se niegan a aceptar que la fuente de alimento que los alimentó en el pasado ya no existe; languidecen sufriendo de hambre y desespero, indecisos, sin saber qué hacer. La conclusión es clarísima: eventualmente nuestra reserva de "queso" se agotará.



Sabedores de esto debemos salir a explorar nuevos "pasadizos" y evitar aislarnos en nuestra zona de confort. Debemos estar preparados para el cambio y ser capaces de adaptarnos a las nuevas realidades. Ya lo decía el filósofo griego Heráclito de Éfeso, por allá en el siglo VI A.C, al referirse a la inevitabilidad del cambio: "Nadie se baña en el río dos veces porque todo cambia en el río y en el que se baña". **Cambias o te estancas**.

Más allá de ratones y liliputienses los ejemplos de la resistencia al cambio abundan en el mundo real. Piensa en la caída de Blockbuster, la franquicia de tiendas de alquiler de video, que en 2004 estaba valorada en 6 mil millones de dólares y operaba en más de 9.000 establecimientos a nivel mundial. Todo un gigante. Sin embargo, en el año 2000, incapaz de prever la obsolescencia del negocio presencial y el irreme-

diable giro hacia el entretenimiento por streaming digital, el gigante soberbio rechazó la propuesta que le hizo la naciente empresa Netflix. Pasados pocos años el desenlace fue imparable: el antes indiscutible rey del alquiler finalmente se declaró en bancarrota en el 2010. Hoy las ganancias de sus mejores épocas lucen diminutas frente a las que reporta cada año Netflix.

Esta situación no se limita a grandes corporaciones; también abundan a nivel personal. Llevándolo al mismo caso de Blockbuster, ¿cuántos de sus empleados pensaban que tenían asegurado su empleo haciendo parte de en una de las más grandes franquicias mundiales? ¿Cuántos tenían listo un plan B al recibir la carta de despido?

¿Cuántas personas creen hoy que su situación actual continuará igual en el mediano y largo plazo? Si te cuentas entre ellos, replantéatelo. Una cara de la moneda es tener hoy el "queso" asegurado y echarse a dormir en los laureles. Es negligente y peligroso. La otra cara de la moneda es prepararse continuamente, crecer, aprender, para detectar y saber aprovechar cualquiera de las abundantes oportunidades, que con seguridad nos encontraremos en esta época dinámica en la que tenemos la fortuna de vivir.



"El cambio es inevitable.
El progreso es opcional".

ANTHONY ROBBINS
Escritor y orador motivacional estadounidense
(1960 -)



Quien afirma que su trabajo no le hace feliz, casi seguro estará pensando que hay un trabajo ideal en alguna parte, esperándole. ¿En realidad existen esos trabajos "perfectos"? ¿Es posible tener un trabajo "ideal"?

La cultura japonesa, la misma que sufre en las grandes urbes del problema del **Kiroshi** del que reflexionábamos antes, también nos propone el antídoto. Se trata del **Ikigai**, un concepto que traduce más o menos "la razón de vivir", o sea, la razón para levantarse cada mañana, y que se refiere a las fuentes que nos otorgan felicidad y auto-realización. Se trata de encontrar una gran pasión y trabajar en ella, procurando servir a los demás. Dice esta sabiduría milenaria que dicha tarea continua nunca termina, pues la pasión se mantendrá viva siempre que tratemos de mejorar la forma cómo hacemos las cosas, dándonos la motivación para empezar con entusiasmo cada mañana, para madrugar con un sonrisa y llenos de energía. Por algo Japón es considerado el país del sol naciente, una cultura que históricamente le ha rendido culto al astro que ilumina cada nuevo día.

¿Una tarea que no termina jamás? Podría sonar agotador y monótono para la mentalidad occidental dominada por la dicotomía entre trabajo y placer, que se resume en una serie de pensamientos como "el trabajo es una carga", "en el trabajo no soy libre", "no puedo ser yo", "sólo soy feliz cuando estoy en casa o en vacaciones", "voy a ser feliz cuando me jubile". Si para ti el trabajo es una clase de "esclavitud" moderna y sólo el tiempo libre es sinónimo de libertad, andas lejos de encontrar tu **Ikigai**.

Sorprende que los japoneses no tengan una palabra para el concepto de jubilación, como sí lo tenemos en occidente. Un gran número de japoneses nunca se "retiran"; simplemente siguen trabajando en lo que les

gusta, hasta que su salud se los permita. Esa actitud **Ikigai**, en la que trabajo y pasión coinciden es, según muchos estudios médicos y psicológicos, una de las principales causas de la gran longevidad en algunas zonas de Japón, como Okinawa, donde hay más personas mayores de 100 años por cada 100.000 habitantes que en cualquier otra parte del mundo. A estos mayores japoneses no les ocurre como a tantos jubilados occidentales que experimentan el tiempo libre con un sentimiento frustrante de inutilidad, que va degenerando en depresión, y conllevando al sedentarismo y otros malos hábitos que aceleran el envejecimiento y son causa de posteriores enfermedades. En el **Ikigai** hay felicidad porque hay pasión en lo que se hace. Dicho de otra forma, amas tu trabajo tanto como para nunca querer retirarte.

¿Qué se necesita para tener un trabajo que nos haga así de felices? Encontrar tu **Ikigai**, o sea, la actividad donde se encuentran la pasión, la misión, la vocación y la profesión. Está claro en la teoría, pero en la práctica no es tan fácil pues exige una introspección intensa, conocerse a fondo y tener claro lo que se quiere; y luego tener la valentía para buscarlo. La recompensa vale la pena.

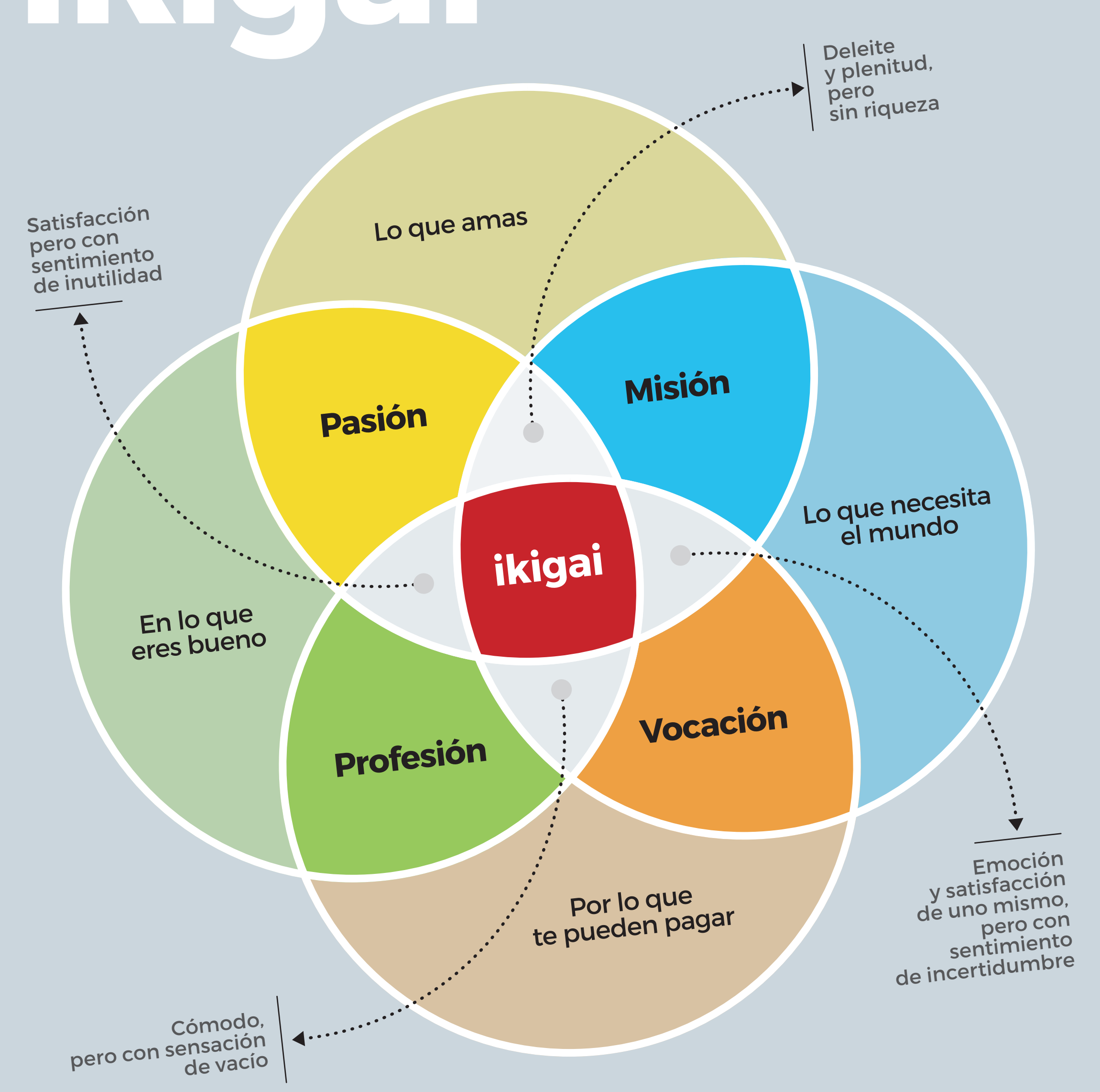


“Encuentra
la felicidad en el trabajo
o no serás feliz”

CRISTOBAL COLÓN
(1451 - 1506)
Monumento a Colón, Barcelona (ES)

ikigai

LA RAZÓN DE SER



Por lo que te pueden pagar

Como comentaba antes, una de las razones fundamentales por las que trabajamos es porque recibimos dinero a cambio. Obvio; necesitamos vivir y pagar facturas, así que el trabajo se convierte en el medio para conseguir los recursos necesarios. Como reflexionábamos atrás, el trabajo va más allá de esta simple razón práctica y puede ofrece otros beneficios. Sin embargo, la mayoría de personas entienden su ocupación sólo como una fuente de ingresos, ignorando cualquier otra valoración vinculada con la auto-realización.

Al respecto, la psicóloga estadounidense **Amy Wrzesnieewski**, profesora de comportamiento organizacional en la Universidad de Yale, propone una clasificación en la forma como las personas percibimos el trabajo. Para ella hay una gran diferencia entre quienes consideran su ocupación como una tarea, una carrera o una llamada.

Quien considera su ocupación como **TAREA**, se enfoca fundamentalmente en la compensación monetaria que esta le reportará. Su slogan podría ser "Hay que cumplir para recibir el pago al fin de mes". Trabajar es sinónimo de cobrar un sueldo y el concepto de la realización personal carece de importancia. Es probable que no disfrute de su trabajo, pero lo hace porque le reportará dinero a cambio. Anhela los fines de semana y las vacaciones como escape de rutinas que en definitiva no disfruta.

Quien considera su ocupación como **CARRERA** pone su foco en el ascenso profesional y/o el aumento de sus ingresos. Busca escalar en la jerarquía de la organización, o hacerse con un nombre que le permita ganar más dinero. El prestigio y el reconocimiento, factores externos a sí mismo, son el combustible de su motor, por lo que puede encontrar

muchas frustraciones si no consigue las metas que se marca, al depender estas de juicios extrínsecos.

Por el contrario, quien considera su ocupación como un **LLAMADO** trabaja por vocación y su satisfacción radica en hacer lo que hace, porque es lo que más le gusta. No quisiera hacer nada diferente. Percibe su labor como un privilegio en sí mismo y su motivación es intrínseca. Aunque el ingreso, el nombre y la promoción profesional pueden ser también importantes, lo fundamental es la realización personal. Ama su trabajo. Es su pasión. Encuentra satisfacción en hacer justo lo que hace.

La forma como percibamos nuestro trabajo (tarea, carrera o llamado) tendrá una influencia radical en la percepción subjetiva que tengamos de nuestra propia felicidad.

Quien considera su ocupación como tarea, mirando el reloj con insistencia, a la espera de que llegue la hora final de la jornada, igual día tras día, estoy seguro de que no sentirá mucha satisfacción general con su vida. ¿Su sueldo compensa tanta frustración y aburrimiento? Responderá que no, supongo. El tiempo así pasa lento, lentísimo, y cada minuto parecerá una hora. Ningún sueldo compra tantas jornadas de insatisfacción.

Tampoco quien se asimile a un caballo en un hipódromo, corriendo sólo para ganar y vencer a sus oponentes, y midiendo su satisfacción según los aplausos que reciba, estará cerca de encontrar su Ikigai. Mientras gane, que bien se sentirá... ¿Pero qué pasará cuando alguien más obtenga el ascenso que quería para sí mismo? ¿Cuánta ansiedad le causa la competencia incesante y cada vez más agresiva? Como reflexionábamos antes, en el actual mundo competitivo e hiper-consumista, la mentalidad de escalar cada vez más exige un ritmo frenético y sacrificios

que comprometen el equilibrio; podrá ascender y ganar más dinero, pero ¿a qué costo en términos de salud y relaciones personales? Ronda cerca el síndrome de **burnout**.

En cambio, quien disfruta lo que hace, y vive su trabajo como una vocación, porque le llena en sí mismo, pasará las horas en una especie de trance gozoso. Sentirá una satisfacción íntima y genuina que no dependerá de causas extrínsecas como el dinero recibido o el reconocimiento de los demás. No digo que alguien así se niegue a la búsqueda de prestigio o mayores ingresos, pues esto hace parte de los modelos culturales en los que hemos crecido, pero no someterá su felicidad a estos. Su felicidad radicará más que nada en el disfrute entrañable que le da su trabajo.

Y seguramente, al final, recogerá sus frutos. Considera esta lógica irrefutable: si disfrutas mucho-muchísimo lo que haces, lo harás tan bien, mejorando cada vez más el desempeño, que terminarás por convertirte en uno de los mejores. Desarrollarás una actitud y una experticia que alguien valorará; **el dinero y el prestigio llegarán después como consecuencia**.

"El trabajo más productivo es el que sale de las manos de un hombre contento".

VICTOR PAUCHET
Médico y cirujano francés (1869 - 1936)





Los tres canteros

Cuenta la leyenda que un viajero arribó a una ciudad medieval y se detuvo en un lugar donde se construía una obra. Como era curioso y muy observador, se quedó allí contemplando a los distintos trabajadores que se encargaban de dar forma a bloques de piedra a punta de golpes de cincel.

Se acercó al primero que, frunciendo el seño, refunfuñaba en voz baja.

— Buen día amigo. ¿Qué está haciendo usted aquí? — le preguntó el viajero.

— ¿Es que no ve que estoy picando esta maldita piedra? — Respondió enojado el trabajador — No sé qué tiene de bueno este día; me duelen las manos y tengo que seguir martillando, llueva o haga sol. Y mañana, pasado mañana y la semana entrante todo va a seguir igual. No me moleste más.

Ante la mala actitud del obrero, el viajero calló y se alejó. A los pocos metros se detuvo frente a otro hombre que hacía su trabajo en silencio, apretando la mandíbula, ensimismado.

— Buen día amigo. ¿Qué está haciendo usted? — repitió la pregunta.

— ¿Qué qué hago? Estoy puliendo este bloque para que quede perfecto. ¿No ve que está desnivelado? Quiero que el capataz reconozca que yo soy el mejor obrero de esta construcción, a ver si me aumenta el sueldo. Ahora disculpe, pero estoy muy ocupado; vea que el resto siguen avanzando mientras yo pierdo el tiempo hablando con usted — concluyó mientras le daba la espalda al viajero y volvía a su obsesiva tarea.

Finalmente el viajero se dirigió a donde un tercer trabajador que silbaba una canción alegre mientras sonreía y acariciaba la piedra.

— Buen día amigo. ¿Qué está haciendo usted? — repitió la pregunta.

— ¡Buen día para usted! Yo estoy ayudando a construir nuestra catedral, la más hermosa y magnífica catedral de este reino, que será la admiración de las generaciones futuras; el lugar donde miles adorarán a Dios. Aquí niños hermosos serán bautizados y jóvenes enamorados se jurarán un amor eterno. Eso es lo que estoy haciendo.



Este cuento popular ejemplifica muy bien la diferencia entre percibir el trabajo como tarea, carrera o vocación. No sé tú, pero si yo tuviera que ascender a alguno de esos canteros a capataz, o contratarlo para una próxima construcción, o aumentarle su remuneración, o encargarle la construcción de mi propia casa, no dudaría en elegir al tercero. Su forma

de concebir el trabajo, enriquecida con la convicción de un propósito ulterior, lo llena de alegría y compromiso. La productividad es un derivado consecuente.

Como un plus, esa actitud le asegura también a su dueño una mayor capacidad para lidiar con las inevitables dificultades y retos que se presentan en lo laboral (y en la vida en general). Así lo demuestran los más variados ejemplos de personas que trabajan llenos de pasión: el artista que se compromete y persiste con su creación a pesar de los ataques punzantes de la crítica o de que su obra todavía no obtenga reconocimiento comercial; el vendedor que inicia cada día con entusiasmo ignorando los rechazos de los días previos; la enfermera que sonríe y calma al niño asustado antes de la inyección, olvidando momentáneamente que su propia madre está enferma en casa; la empresaria pujante que busca nuevos negocios cuando la macro-economía amenaza la estabilidad de su empresa, y su nivel personal de vida y el de sus empleados que de ella dependen; el taxista que saluda y conversa amable con cada pasajero, consciente de que presta un servicio importante, en lugar de maldecir los atascos del tráfico; el futbolista que se juega el partido de su vida cada vez, aunque sabe que su equipo ya esté eliminado del torneo en trámite.

Estos son algunos ejemplos sólo para ilustrar un hecho que todos experimentamos día a día en nuestro entorno cuando nos encontramos con personas que se comportan de forma opuesta: unos que, como el primer cantero, refunfuñan sobre su trabajo, sobre lo difícil que es, sobre sus compañeros, jefes, clientes, situación, o lo que sea; otros como el tercero, que procuran hacer su trabajo bien y con alegría, no sólo por el dinero o el reconocimiento externo, sino por una convicción íntima de que lo que hacen es importante y útil, ya sea porque es su vocación o porque lo consideran como un paso que los acerca más hacia su destino. **¿Con cuál cantero te identificas tú?**

En la investigación del 2001 “Crafting a job: revisioning employees as active crafters of their jobs” (que podríamos traducir como “Creando un empleo: revisión de los empleados como creadores activos de sus empleos”), los psicólogos norteamericanos **Wrzesniewski** y **Dutton** evaluaron la satisfacción general con su empleo de los trabajadores de un importante hospital de Estados Unidos.

Encuestaron a todo el personal, desde los médicos especialistas hasta las personas de oficios más humildes como ayudantes de cocina o personal de aseo. Cabría esperar que en general los primeros, más prestigiosos, respetados y mejor pagados, fueran quienes manifestaran niveles más altos de satisfacción; sin embargo los resultados evidenciaron que algunas de las personas de más abajo en la jerarquía se sentían más contentas que algunos especialistas. ¿Por qué? Mientras dichos médicos estaban más enfocados en el prestigio y lo poco que les pagaban mensualmente, los “de abajo” disfrutaban más el día a día y se relacionaban mejor con los pacientes, creyendo en su fuero interno que su trabajo era fundamental para el correcto funcionamiento del hospital. Algún entrevistado, encargado de la limpieza de las habitaciones, contaba que saludaba con afecto a los pacientes cada mañana, y conversaba y bromeaba con ellos cuando podía. Afirmaba sinceramente que con su proceder ponía su “granito de arena” para ayudar a sanar a los pacientes, y que su trabajo era clave pues sin su intervención el lugar estaría sucio y feo. Gracias a su actitud y compromiso, los enfermos disponían de un ambiente agradable donde recuperarse. Consideraba su trabajo no como un empleo sino como una vocación.

En la percepción positiva frente al propio trabajo lo más relevante no es el tipo de ocupación, ni el prestigio del cargo, ni el nivel de ingresos. Es la valoración subjetiva que cada uno hace sobre la importancia y valía de su aporte, sobre lo que su trabajo le brinda a sí mismo y a los demás.

No hay trabajos insignificantes; más bien hay quienes los empobrecen subestimando su significado y valor. Te puedo asegurar que es más feliz en general quien afirma que está preparando a los mejores ciudadanos del futuro en lugar de decir que se dedica a dar clases en la primaria de un colegio público porque no tiene nada mejor que hacer; o quien, detrás de la caja de un local de una cadena de hamburgueserías, sonría cada vez que un cliente se acerca a hacer el pedido porque cree con convicción que así le alegra el día, en vez de sólo recibirle el dinero apáticamente; o el barrendero que ama la ciudad y se cree que es el encargado de su limpieza y belleza en vez de simplemente describir su tarea como recoger la basura de los demás.

Si nos convencemos de que con nuestro trabajo prestamos un servicio valioso a los demás, seremos más felices. Los demás pueden ser tus vecinos, tu barrio, tu ciudad, tu país o el mundo entero. No importa cuál sea tu alcance si te mueve una sincera actitud de servicio, porque eso es lo que todos buscan y por lo que, al final del ejercicio, te pagarán. Esto nos lleva al siguiente elemento del Ikigai.

Lo que necesita el mundo

En nuestras economías hay altos porcentajes de desempleo. Las cifras son desmotivadoras a veces. Muchos profesionales se quejan de que al terminar sus estudios universitarios no logran encontrar trabajo. Si te presentas a una vacante laboral debes competir con otros candidatos que, como mínimo, tienen tus mismas cualificaciones. Si una empresa abre una convocatoria, le llueven currículos de pretendientes. Y las corporaciones más fuertes hacen despidos masivos al tratar de ajustar su estructura ante un mercado cada vez más cambiante. Si inicias un

emprendimiento, descubrirás competidores que ni conocías. En síntesis se percibe que, ante una creciente oferta de trabajadores, hay menos puestos de empleo. Como lo dice una famosa canción del Gran Combo de Puerto Rico...

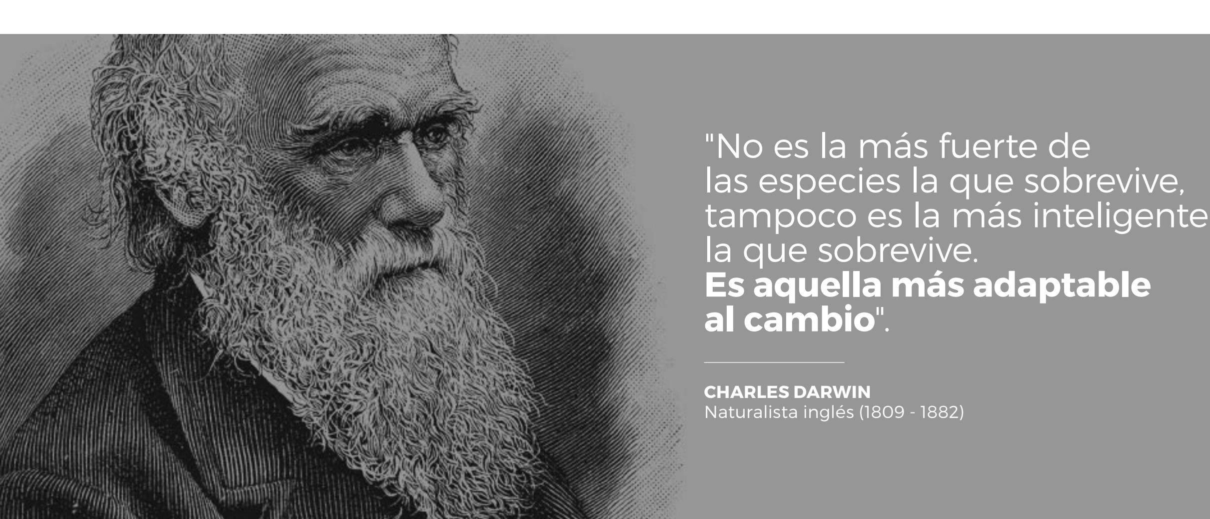


¿Ante un panorama así, a qué se puede aspirar? **¿Qué se puede hacer?**

Primero tendríamos que revisar cuáles son los criterios con los que evaluamos la disponibilidad de trabajos. ¿Estamos hablando de labores donde puedas hacer lo mismo que se hacía hace 50, 30, 20, 15 años? ¿Estamos hablando de ocupaciones donde no necesites esforzarte? ¿Donde no debas mejorar cada día tus capacidades y conocimientos? ¿Donde no tengas que innovar y reinventarte? Si es así, evidentemente cada día hay menos de esos trabajos. No hace falta ser adivino para saber que, además, tienen los días contados.

El aumento de la población y los avances tecnológicos han cambiado de forma radical las reglas del juego. Desde hace años los empleos no cualificados, de "fábrica", son reemplazados por máquinas y robots que hacen las tareas humanas, mejor y más rápido. Y ahora, con las nuevas tecnologías de inteligencia artificial, algoritmos, bots y big data, esta transformación del trabajo se refleja en muchos más ámbitos. Las tareas mecánicas o repetitivas ya no requieren de intervención humana y están condenadas a prescribir. Como diría Spencer Johnson en su libro ¿Quién se ha llevado mi queso?, que mencioné antes, el "queso" de muchos está pronto a desaparecer. ¿Debemos preocuparnos?

No, según los expertos, pues la pérdida de unos empleos viene acompañada de la generación de otros. Afirma el **McKingsey Global Institute** que entre 1970 y 2015, con la masificación de ordenadores, se destruyeron 3,5 millones de empleos en Estados Unidos, pero se crearon 19,3 millones nuevos. En otras palabras, por cada empleo que desapareció, aparecieron más de cinco nuevos. Y de acuerdo al **Institute for the Future for Dell Technologies** el 85% de los empleos que habrá en 2050 aún no se han inventado. Las cifras son halagüeñas. Lo que resulta indiscutible es que esta nueva realidad exige una perspectiva fresca y cualidades adicionales. En otras palabras, saber evolucionar y adaptarse.



"No es la más fuerte de las especies la que sobrevive, tampoco es la más inteligente la que sobrevive. **Es aquella más adaptable al cambio**".

CHARLES DARWIN
Naturalista inglés (1809 - 1882)

Yo trabajo como creativo, diseñador y programador free-lance y, gracias a Dios, nunca he sufrido por falta de trabajo. Muchos colegas se quejan permanentemente de que no hay trabajo. Por el contrario, yo creo que trabajo sí hay, y mucho. Abundan las oportunidades, pero para aprovecharlas debemos salir de nuestra zona de confort y adaptarnos a nuevas exigencias. En mi actividad específica cuando nos contratan lo hacen por 4 razones. Creo que esto aplica a todo trabajador de cualquier otra actividad, sea empleado, autónomo o empresario.

Primero, nos contratan porque vamos a **dedicar tiempo** a resolver alguna tarea. Vendemos nuestro tiempo. Alguien debe hacer algo y para eso se requiere tiempo. Es lo más básico que podemos ofrecer, y no crea ninguna diferencia con nuestros competidores. Quien sólo da su tiempo es prescindible, laboralmente hablando; cualquiera con disponibilidad de tiempo podría reemplazarlo.

Segundo, nos contratan por un **conocimiento específico**, un saber-hacer. Para tener este conocimiento es que estudiamos y nos preparamos. Ser un "experto" en alguna materia da una ventaja competitiva, pero esa experticia pierde vigencia si no nos estamos actualizando. Como he repetido tantas veces, el mundo cambia rápido y nos exige ponernos al día. Quien se "duerme en los laureles" deja de ser competitivo y pronto llegarán otros a ocupar su lugar. Cada vez es menos realista pretender ser el que "se las sabe todas"; lo meritorio es la humildad para reconocer que nuestro saber es finito, acompañada de acciones concretas que permitan mejorar y aprender cada día un poco más.

Tercero, nos contratan por **nuestros "talentos"**. Algunas cosas se nos dan mejor que otras y podemos hacerlas más rápido, con menor esfuerzo y más disfrute. Entre dos competidores que saben lo mismo, uno podría destacar porque está más dotado de forma "natural"; por tener un talento superior. ¿El talento nace o se hace? Esta cuestión tiene que ver con

otro de los elementos del Ikigai (en lo que eres bueno), que analizaré en próximas páginas.

Por último, nos contratan por **nuestra "forma de ser"**. Me refiero a esa sumatoria de cualidades que le generan confianza a los demás cuando interactuamos: honestidad, claridad, amabilidad, seguridad en sí mismo, empatía, capacidad para escuchar e interpretar lo que el otro desea o teme, búsqueda de la excelencia. Es esa "buena energía", intangible pero que el otro percibe, y que le lleva a decir "con esta persona me siento bien". Este factor siempre se tiene en cuenta, así no seamos conscientes de él; los humanos evaluamos al otro de forma automática y contundente. Por eso resulta tan difícil cambiar una primera mala impresión. Esta "forma de ser" se comunica en todo lo que decimos y hacemos. Es casi imposible ocultarla o falsearla; tarde o temprano saldrá a flote, pues es lo que somos. De adentro hacia afuera.



¿Cuándo compites por un trabajo, ya sea para conseguirlo o para mantenerlo, qué ofreces de todo lo anterior? **¿Cuál es tu "mezcla" que te hace único?**

Disponibilidad de tiempo, conocimientos pertinentes, "talento" para realizar la tarea asignada y una forma de ser donde primen el espíritu de servicio y el entusiasmo. Si tienes el "combo" completo, te aseguro que se te abrirán muchas puertas. En el día a día, por los afanes, muchas veces nos olvidamos de esto. Debemos hacer un esfuerzo consciente por recordarlo. Y practicarlo.





Imagínate un grano de arena que cae dentro de una ostra. Lo cubre una primera capa de nácar. Luego otra, y más tarde otras hasta que se ha transformado en una hermosa perla. Todos, en principio, somos como ese grano de arena y nuestro tiempo, conocimientos, talentos y forma de ser son las acumulativas capas de nácar. A más capas, más grande, valiosa y pretendida la perla.

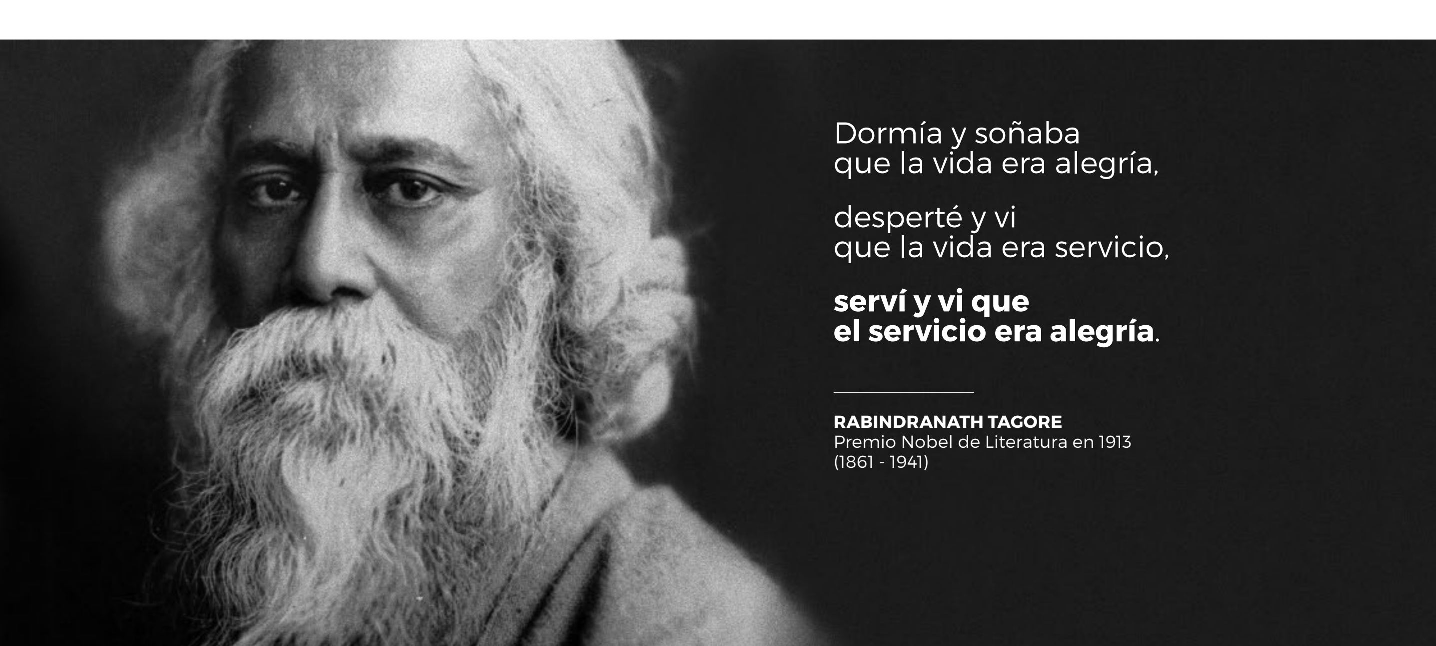
No te contentes con ser el grano de arena cuando puedes convertirte en una “joya” única y preciada.

Resalto el espíritu de servicio como una cualidad clave dentro de “la forma de ser”, pues nunca perderá su vigencia; es lo que el mundo cada día busca y agradece. Los robots podrán superarnos en la agilidad para hacer las tareas, en la inmediatez y la cantidad de conocimientos, y hasta en la habilidad para simular el “talento”, pero nunca igualarán la calidez humana que nace de un genuino espíritu de servicio. Este es un sello 100% humano, que se demuestra como intención de ayudar al otro; esa que nos lleva a pensar, sentir y actuar bajo las premisas “**trato al otro como me gusta que me traten a mí**” y “**no hago al otro lo que no quiero que me hagan a mi**”.

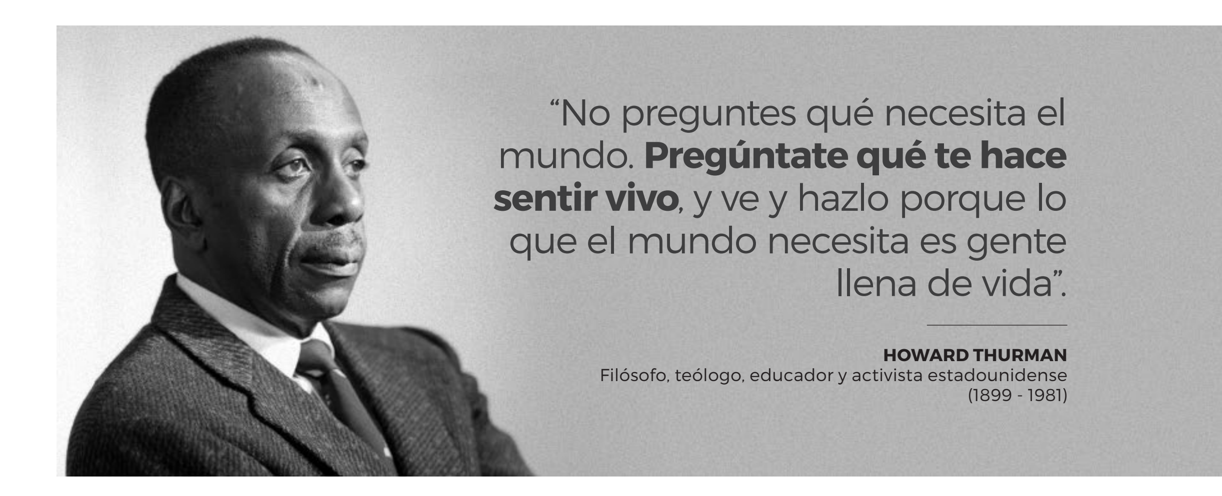
Si nuestros comportamientos están dirigidos por estos mantras, con todo lo que conllevan, tendremos mejores relaciones con los demás, más oportunidades, más trabajo, más prosperidad.

Ese espíritu de servicio, demostrado en la intención de ayudar, es el que deja huella en los demás; no importa si son tus jefes, compañeros, empleados, clientes, proveedores, compradores. Si ellos se sienten especiales, es porque tú eres especial.

Servir con entusiasmo es lo que subyace en todo proyecto exitoso. Las ideas, empresas y productos que se han impuesto son las que, de alguna manera, nos mejoran las circunstancias y nos ayudan a vivir mejor. Piensa en cualquier emprendimiento que hoy sea un éxito. ¿Qué ejemplo recuerdas? Con seguridad solucionó algún problema o hizo más fácil algo para alguien. Antes de cualquier buen plan de negocio hay siempre un manifiesto categórico de servicio.



El espíritu de servicio es compañero inseparable del entusiasmo, no lo olvides. No hay uno sin el otro. Por eso, cuando te preguntes qué es lo que el mundo busca, ten presente la siguiente cita:



¿Cuántos trabajos nuevos se están creando o pueden crearse en este momento? ¿Cuántas oportunidades de negocio inexploradas hay alrededor tuyo? ¿O conviene cambiar la pregunta fundamental? ¿Estás ofreciendo lo que el mundo actual demanda: tiempo, conocimiento, talento, espíritu de servicio, entusiasmo?

Sobresalir es inevitable si combinas esto. Estarás en la esquina contraria de las personas mediocres que se limitan a sí mismas cuando se conciben como "uno más del montón". Podrás respirar confianza en ti mismo porque sabrás que juntas en ti una propuesta de valor integral, que es lo que nuestro competido mundo premia; por lo que paga. No importa si tu plan es tener un empleo, o ser independiente, o ser emprendedor o empresario; tu desenvolvimiento del día a día es el que te crea y garantiza la permanencia. Confianza en sí mismo es sinónimo

de oportunidades. No me refiero a esa confianza endeble, de palabra, que desaparece ante la primera contrariedad; hablo de una confianza auténtica que se fundamenta en el ser, el saber y el hacer. Esa confianza que allana el futuro.



"El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. **Para los valientes es la oportunidad.**"

VICTOR HUGO
Poeta, dramaturgo y novelista francés
(1802 - 1885)

Si en una compañía tienen que salir de un empleado evitarán prescindir del "mejor". ¿De acuerdo? Si para una vacante hipotética tenemos a cuatro candidatos mediocres y uno excelente, la elección será evidente; hasta un niño podría tomarla. Si debes contratar a un proveedor o un consultor, revisarás varias opciones, los entrevistarás a todos, y finalmente elegirás al que para ti ofrece el "paquete" más completo. Todos queremos que quienes trabajen para nosotros o con nosotros sean excelentes. Es decir, lo contrario de mediocres, palabra que según la Real Academia de la Lengua Española se define como "de calidad media, **de poco mérito**".

Recalco que hablamos de calidad "media", no de calidad "mala"; pocos se definirían a sí mismos como "malos" trabajadores, reconociendo que son insuficientes y fácilmente reemplazables. ¿Y si nos vamos al otro

lado del espectro, cuántos podrían afirmar que son excelentes, destacables, únicos, demostrándolo además con hechos? Tampoco sería una cantidad predominante. A la mayoría les basta con pertenecer a la media y "hacer para cumplir".

Surge una pregunta: ¿Por qué tan pocas personas quieren hacer las cosas de la mejor forma posible, superándose a sí mismos cada vez, hasta destacar?

Esta reflexión nos lleva al tercer ingrediente del **Ikigai**.

En lo que eres bueno

Siempre fui un buen estudiante académico. En mis años escolares sacaba buenas notas en matemáticas, español y literatura, ciencias naturales, ciencias sociales, filosofía; aunque debo reconocer que la educación física y los deportes no se me daban nada bien. La entrega de calificaciones era un motivo de orgullo para mi familia, con todas las casillas llenas de cuatros y cincos. Algunos de mis compañeros, por el contrario, odiaban sus cartillas de calificaciones, marcadas con números rojos, y temían llevarla a casa presintiendo las miradas reprobatorias de sus padres. Los maestros aplaudían las notas superiores y denigraban a los estudiantes con pobre desempeño académico. Sin embargo, algunos de esos muchachos destacaban en deportes, en arte, en música, en sus capacidades de hacer reír, de socializar o de liderar grupos, es decir, en talentos que no eran valorados en el plan de estudios oficial, como si se tratara de saberes de segundo orden.

En síntesis, había un modelo pre-establecido y dictado por la institucionalidad y todos debíamos amoldarnos a él. Se nos calificaba según el cumplimiento de unos cánones, con poco margen para la singularidad y la diferencia.

Este sesgo no era exclusivo de los colegios; también los propios padres de familia, educados en el mismo modelo, esperaban que sus hijos escogieran una carrera "respetable" al terminar el bachillerato: medicina, derecho, ingenierías, arquitectura. Nada de estudiar cualquier tipo de arte, filosofía, deporte o culinaria, por mencionar algunas alternativas que eran subvaloradas. "Eso está bien como hobby, pero no como carrera. ¿De qué vas a vivir?" era el alegato típico de padres preocupados cuando su hijo sensible se atrevía a proponer un camino que no estaba dentro de sus expectativas sociales y económicas.



Dicho modelo educativo es una herencia de la revolución industrial del siglo XIX, donde los temas de obligatorio aprendizaje estaban condicionados por las exigencias y los métodos de la producción en masa. Como piezas de un engranaje, los alumnos debían encajar. Y también ser fácilmente reemplazables por otra pieza exacta en caso de "avería". Cada colegio se concebía como una "fábrica" de buenos chicos, según los lineamientos exigidos por la sociedad, tanto en conocimientos como en comportamientos. Es común escuchar que "todos los egresados de tal o cual colegio o universidad tienen un sello distintivo", expresión dicha con orgullo, como queriendo decir que todos son "cortados con la misma tijera". Una promesa del tipo "en este colegio cada alumno será diferente y al graduarse no se parecerá a ningún otro" hubiera sido considerada una necedad, un ir en contravía de la normalidad imperante.

Ese "sello distintivo" de las instituciones puede ser bueno si estamos

hablando de valores positivos y constructivos que se instalan y configuran el ser. Pero también puede contener limitaciones, paradigmas y prejuicios profundamente arraigados e inconscientes que impiden el desarrollo de todas nuestras potencialidades.

“Formados para ser estándares”, es la consigna que resume lo que subyace al modelo educativo tradicional. No es de sorprender que tantas personas busquen ser “normales” pues así las educaron; así van a la fija. ¿O no? Destacar es arriesgarse; se supone que el camino trillado es más seguro. ¿No? Mientras seamos medianamente buenos, hagamos lo mismo que los demás y cumplamos con lo “normal” estaremos bien. ¿No? En otras palabras, seamos mediocres. ¿Esto sigue vigente? En mi opinión la respuesta es un rotundo NO.

Hoy más que nunca se hace necesario superar esa mediocridad. El mundo actual lo exige; no nos podemos conformar con ser “del montón”. Ya no. Vale más diferenciarse. ¿Pero diferenciarse y destacar en qué? Pues en lo que cada uno es mejor, para lo que está más dotado de forma natural. Es decir, en sus talentos, que debe descubrir y desarrollar; y hacerlos crecer para luego compartirlos con los demás.



“La tragedia humana:
todos queremos ser extraordinarios y todos queremos encajar. Desafortunadamente, las personas extraordinarias rara vez encajan”

SEBASTYNE YOUNG
Blogger y escritora finlandesa

Los talentos son dones que no deberíamos guardarnos.



"Ser original es en cierto modo estar poniendo de manifiesto la mediocridad de los demás."

ERNESTO SÁBATO
Escritor argentino
(1911 - 2011)

Sin embargo es común que los ignoremos o prefiramos mantenerlos ocultos. Piensa en quien escribe, pero teme mostrar sus escritos; o en quien sueña con actuar pero lo ve sólo como un hobby sin futuro; o en quien siente pasión por cuidar animales pero continúa atrapado en un empleo burocrático y rutinario creyendo que es la única manera de ganarse la vida. ¿Por qué no pulimos y mostramos nuestros talentos? ¿Por qué tantas veces dudamos de que sean una forma viable para obtener los ingresos que necesitamos? Todo se resume en un temor: fracasar. Tememos hacer el ridículo.

¿Abandonar un trabajo estable, así nos parezca un bodrio, para intentar cumplir un sueño ingenuo? ¿Qué dirán los demás si fracaso? ¿Para qué arriesgar? Mejor ser "normal". Por supuesto que no faltarán personas que te bajen de la nube, porque es una regla: quien se arriesga a brillar, a destacarse, atrae las miradas recelosas de los conformes, y con ellas sus comentarios, críticas, consejos "objetivos", previniéndole e invitándole a desistir.

Que no se nos escape que dichas opiniones son el reflejo de sus propios miedos y limitaciones, derivados de la educación que recibieron desde pequeños, tanto formalmente como mediante el ejemplo de sus padres y personas cercanas.

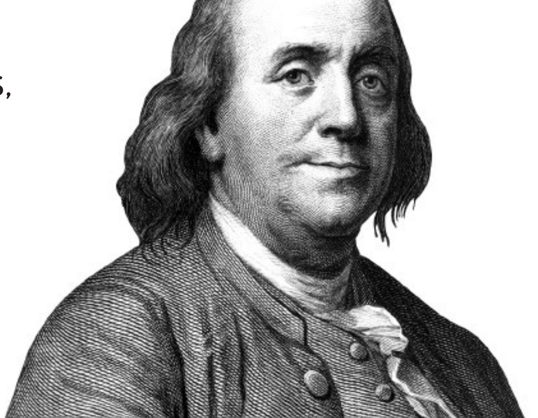
Exige un esfuerzo consiente desmarcarse de ese temor al fracaso; nos falta la valentía para quitarnos la "chapa" de la normalidad y arriesgarnos a brillar. Tenemos con qué, pero muchas veces no nos lo creemos. Nos da miedo lo que opinarán otros de nuestra versión de las cosas y evitamos proponerla. ¿Por qué? Todos tenemos algún talento especial, algo que nos permitirá destacar, pero hay que explotarlo con convicción.

Afortunadamente los tiempos cambian y el modelo educativo basado en la igualación se está revaluando con mayor contundencia. Los colegios que buscan adaptarse a la nueva realidad ya hablan de la singularidad de cada uno de sus estudiantes, y aunque todavía homologan las materias según los lineamientos oficiales del gobierno, cada vez hay más espacios que buscan el descubrimiento y el fortalecimiento de los talentos individuales, de esas cualidades únicas y personales con las que cada ser humano nace. Y, a nivel doméstico, ahora también hay más padres que impulsan a sus hijos a creer en sus capacidades y los ayudan a potenciar eso que los hace distintos. La realidad está transformando los paradigmas.

¿Tú ya sabes cuáles son tus talentos, esos que te dan un valor diferencial?

"No escondas tus talentos, se hicieron para su uso. **¿Qué es un reloj de sol a la sombra?**"

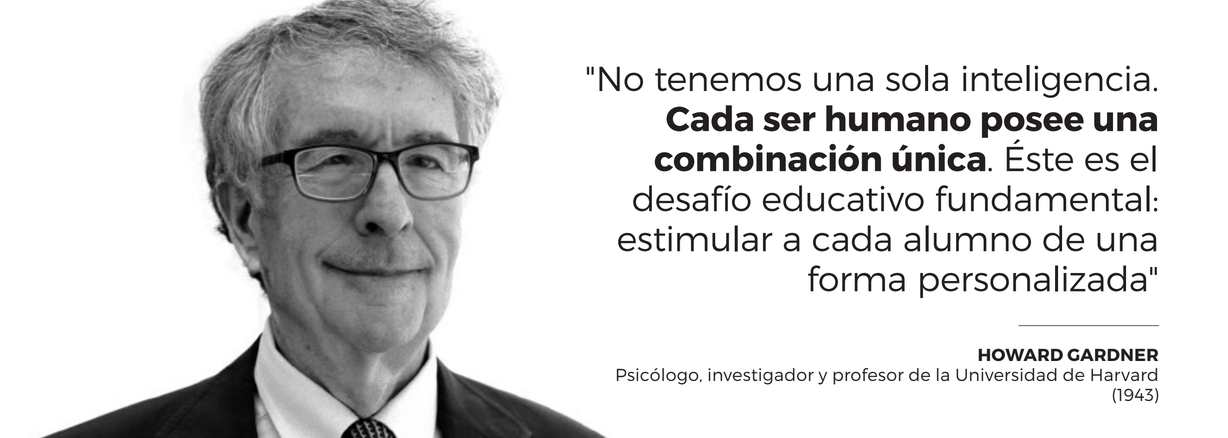
BENJAMIN FRANKLIN
Político, polímata, científico e inventor estadounidense
(1706 - 1790)



La teoría de las **inteligencias múltiples**, publicada en 1983 por el psicólogo estadounidense Howard Gardner, profesor de la Universidad de Harvard, propone que los humanos tenemos 8 tipos diferentes de inteligencia, a diferencia del paradigma de la inteligencia única que venía usándose para medir el coeficiente de las personas basándose sólo en sus capacidades lingüísticas o lógico-matemáticas. Según Gardner y sus colegas, todos tenemos estos 8 tipos de inteligencia, pero en distintos niveles de desarrollo; en cada persona unas destacan más que otras.

Podría decirse que un campeón deportivo es tan inteligente como un científico puntero o un artista genial, pero con un tipo de inteligencia diferente. No hay una inteligencia mejor que otra; todas son igualmente valiosas. Bajo esta premisa, el reto para los educadores sería potenciar al máximo las inteligencias predominantes de cada persona.

El talento es el uso óptimo de una o varias de estas inteligencias. Dicho de otra manera, las capacidades que primen en ti, al desarrollarse y potenciarse, se convertirán en tus talentos.



"No tenemos una sola inteligencia. **Cada ser humano posee una combinación única**. Éste es el desafío educativo fundamental: estimular a cada alumno de una forma personalizada"

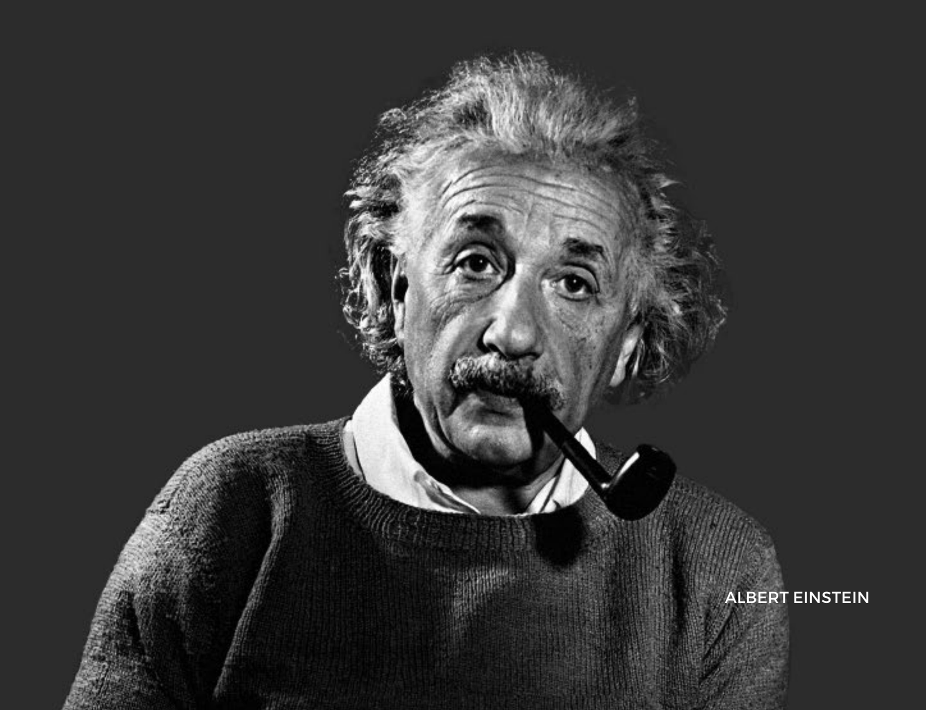
HOWARD GARDNER
Psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard
(1943)

Los 8 tipos de inteligencia enunciados por Gardner



¿Cuántas personas se dedican a trabajos donde no podrán usar ni desarrollar su inteligencia predominante? Están “fuera de base” y no podemos esperar que se destaquen. A lo máximo que aspirarán es a alcanzar un nivel “medio”, mediocre. Nada más lejos de vivir su Ikigai. En cambio, quien trabaja en donde pueda demostrar y perfeccionar su tipo de inteligencia se sentirá como “pez en el agua”; yendo más allá, como “tiburón en su arrecife”.

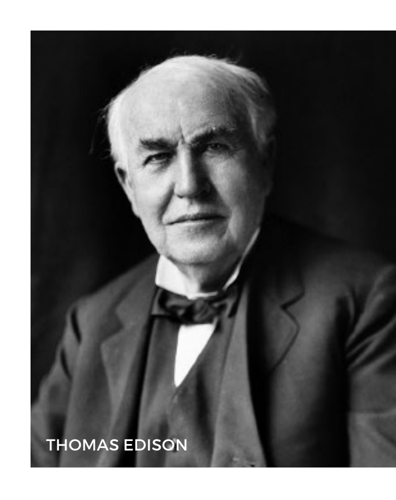
«Todo el mundo es un genio.
Pero si juzgas a un pez
por su habilidad de trepar árboles
pasará la vida pensando
que es estúpido.»

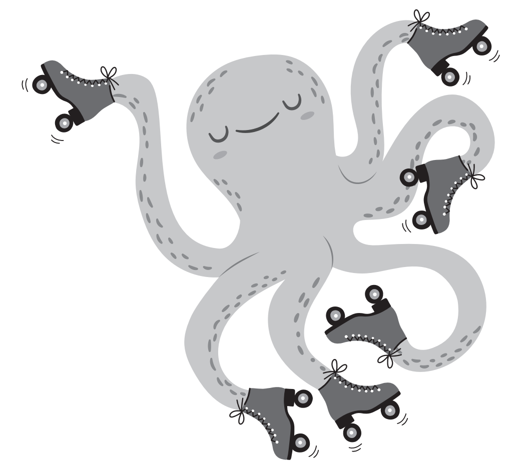


ALBERT EINSTEIN

Cuidado. No quiero decir que si tienes un trabajo adecuado para tu tipo de inteligencia ya destacarás porque sí. Hay una gran diferencia entre tener un talento y lograr la excelencia. Ser bueno en algo no es lo mismo que brillar porque para esto hacen falta dos ingredientes más: la práctica constante y el deseo de mejorarse continuamente. Son estos los que aportan el plus y convierten una habilidad natural en verdadera **maestría**.

Ante la pregunta recurrente de si el talento nace o se hace, yo encuentro la respuesta más honesta en la frase célebre dicha por **Thomas Edison**, uno de los inventores más importantes de la historia: "El genio consta de 1% de inspiración y un 99% de transpiración". Ese sudor figurado representa la disciplina; ese esforzarse hasta el límite, y un poquito más allá; esa motivación para ir un paso más allá. No se trata de superar a nadie más que a sí mismo, pues es uno mismo quien se pone el límite. ¿Por qué no hacer hoy las cosas mejor que ayer? ¿Por qué no dar un poco más? Exige esfuerzo, ya lo sabemos, pero es la única forma de brillar; la maestría es opuesta a la conformidad, esa que se manifiesta con el "ya cumplí". Cumplir no es suficiente para quien quiere destacar.


THOMAS EDISON



"El talento sin disciplina es como un pulpo en patines.
Hay mucho movimiento, pero nunca se sabe si va a avanzar, va a ir hacia atrás o hacia los lados".

H. JACKSON BROWN
Publicista y escritor estadounidense

Resumiendo, hay trabajos que se te darán mejor porque se corresponden con tus tipos de inteligencia. Y en esos trabajos sólo sobresaldrás si buscas la maestría, comprometiéndote contigo mismo para superarte cada día. En otras palabras, "poniéndote el estandarte más alto". Esto que suena tan genérico es aplicable a cualquier trabajo u oficio. Todos podemos mejorar nuestra técnica, sea lo que sea lo que hagamos, y buscar formas más eficientes para lograr lo mismo, o más. También podemos mejorar nuestras relaciones con los otros, lo que implica comunicarnos con más claridad y calidez, sonreír frecuente y auténticamente, tratar de ser de utilidad y ayudar, aportar a los demás con nuestras mejores capacidades. En fin, ponerle a nuestro trabajo ese "toque" especial que es el que deja huella.

Yo creo en que Dios nos dota con ciertos talentos a cada uno desde que nacemos. Es nuestro deber descubrirlos y hacerlos crecer para ponerlos al servicio de los demás. Sólo así se encuentra la realización; y luego la verdadera prosperidad como un producto derivado, pues el dinero no provendrá de lo que te paguen por saber y/o hacer algo, sino por ser lo que viniste a ser en este mundo. O sea, a cumplir con tu propósito; a dar lo que tienes para dar. ¿Qué quiere Dios que seas? Es tu tarea inapelable el descubrirlo.



"Se quién Dios quiere que seas, y así, **incendiarás el mundo**"

SANTA CATALINA DE SIENA
Copatrona de Europa e Italia y doctora de la Iglesia
(1347 - 1380)

Imagínate a alguien que tiene una lámpara para alumbrar en la oscuridad pero la cubre completamente con su capa, negándoles su luz a los demás. ¿Ilógico, no? Quien no procura usar sus talentos es como ese alguien, guardándose algo que está ahí para mejorar el mundo y la experiencia vital de todos. ¿Hoy puedes alegrarle el día a alguien con tu actitud y espíritu servicial? ¿Puedes ayudar compartiendo tu conocimiento? ¿Haces del mundo un lugar mejor (más bello, amable, seguro, habitable) con lo que produces? ¿Le das tu mano a quienes te rodean para que sean mejores trabajadores y mejores personas? Cuestiónate si estás aportando o guardándote tu luz.

¿Sacar afuera esa luz exige un esfuerzo?

Categóricamente sí, porque todos tendemos a funcionar en piloto automático; hacemos nuestro trabajo y nos relacionamos con los demás de forma repetitiva. La mayoría de las veces nos comportamos como robots, obedeciendo nuestras programaciones inconscientes. Vivimos conforme a rutinas porque es la forma como el cerebro está programado biológicamente; su objetivo es evitar el desperdicio de energía. Mantener una atención plena en lo que se siente, se piensa y se hace exige mucha-mucha-mucha energía. Es más económico para el cerebro aprender unas rutinas de pensamiento y comportamiento, y luego repetirlas sin dudarlo. Volver a ser conscientes de lo que hacemos, por qué lo hacemos, cómo con ello aportamos al mundo y a los demás, y cómo al final del ejercicio nos estamos puliendo y mejorando a nosotros mismos en las tareas del día a día, es el primer paso para buscar la excelencia, tanto como trabajadores como individuos.

¿Se "padece" dicho esfuerzo que exige sacar afuera nuestra luz? No, si lo que hacemos nos apasiona, lo que nos lleva al último elemento del **Ikigai**.

Lo que amas

Todos sabemos que el paso del tiempo es una experiencia subjetiva. Cuando estás disfrutando algo el tiempo se va "volando"; en cambio el tiempo dedicado a una tarea que te duela, aburra o frustre se "arrastra" lentísimo. Objetivamente las manecillas del reloj se mueven a la misma velocidad pero tu percepción difiere porque está ligada a la abstracción y la satisfacción que te generen dichas actividades. ¿Recuerdas cuando eras niño y pintabas o jugabas? Podrías pasarte horas, que para ti eran como minutos. Muy distinta a esa clase del colegio que detestabas.

Lo que disfrutas hacer está relacionado directamente con el tipo de inteligencia y personalidad que primen en ti. Dicho de otra manera, en la mayoría de los casos lo que no se te de bien no te gustará. Piensa por ejemplo en alguien muy tímido; odiará trabajar en ventas. O en alguien a quien los números y las cifras minuciosas se le den fatal; se frustrará como contable. O a alguien que tema el conflicto con los demás; la pasará muy mal como líder de equipo. ¿Obvio, no? La primera condición para amar lo que se hace es conocerse a sí mismo y actuar en consecuencia, con sinceridad, según sus capacidades e inclinaciones. Creo que no hay mucho que debatir sobre esto.



"La persona nacida con talento encontrará **su mayor felicidad** al usarlo"

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE
Poeta, novelista, dramaturgo y científico alemán
(1749 - 1832)

Sin embargo, tantas personas tratan de engañarse y dedicarse a algo que, en el fondo, no les llena, no les hace "latir el corazón". Tal vez lo hagan sólo para cumplir con las expectativas de alguien más, viviendo una vida que no es la suya, o porque están convencidos de que no tienen más opciones. ¿Cuántos jóvenes estudian una carrera que odian sólo para continuar con una tradición familiar, o porque creen que es la que más dinero gana? ¿Cuántos empleados detestan su trabajo y sufren el día a día sólo para poder cobrar un sueldo a fin de mes? No juzgo a nadie; cada uno vive según sus circunstancias, pero quien elude sincerarse y sólo se victimiza y queja sin buscar formas para generar un cambio, está condenado a permanecer en su propia prisión. Piensa en los loros domésticos a los que cruelmente se les cortan las alas para evitar que escapen; pues bien, el conformismo y la victimización son auto-mutilaciones que le haces a tus propias alas. Victimízate y permanecerás abajo, sin poder alzar tu vuelo.

A propósito de dedicarse a algo que no nos satisface, quiero enfatizar la diferencia fundamental que hay entre detestar un trabajo en su totalidad y detestar tareas relacionadas con un trabajo que, en general, sí nos gusta. Hay personas, muchos de ellos jóvenes, que afirman sólo querer trabajar en algo que les "apasione", entendiendo su pasión como un estado permanente de dicha donde todas las tareas se disfruten al máximo. En otras palabras, un "idilio" eterno con su quehacer, donde cada día, cada hora les genere emoción y placer. Más pronto que tarde terminan queriendo cambiar de actividad porque descubren que la que creían perfecta también implica tareas "aburridas" y monótonas. Así se la pasan ingenuamente buscando ese "trabajo ideal" que, siendo realistas, no existe.

Todo trabajo involucra momentos de preparación, creación, implementación, gestión, evaluación, seguimiento y re-valuación. Y muchas veces algunas de estas tareas, según nuestro tipo de inteligencia y

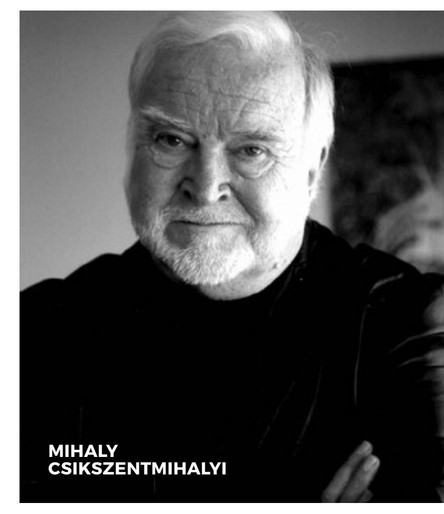
personalidad, no nos parecerán tan excitantes ni estimulantes. Piensa por ejemplo en un deportista profesional que ama competir. Es su pasión y se puede considerar afortunado porque a eso se dedica. Quisiera pasarse todo el tiempo en medio del campo, jugando partidos y enfrentando rivales. Pero esto, que es lo que realmente disfruta, sólo puede lograrlo si se pasa muchas otras horas de cada día entrenando, escuchando las instrucciones de su preparador, superando pruebas técnicas y médicas. Posiblemente estas facetas de su carrera le resultan aburridas, odiosas, monótonas, pero no puede rehuirlas porque son parte esencial de su profesión. Así no las disfrute, debe cumplirlas si quiere obtener lo que persigue, que es jugar los partidos. Lo mismo ocurre con un cirujano, por poner otro ejemplo. Ama tratar a los pacientes y, sobre todo, lo que ocurre cuando está en el quirófano; sin embargo, acompañando estos momentos, también hay muchas horas de papeleos y trámites burocráticos. No existen unos sin los otros. O en el caso de un artista, supongamos un escritor de novelas que quisiera pasarse todo el tiempo leyendo y escribiendo; no obstante para ganarse la vida deberá destinar parte de su semana a dictar clases, o escribir artículos por encargo para periódicos, revistas o blogs. Sólo así podrá sacar adelante sus creaciones. Como reza el dicho popular: “Unas por otras”.

Aceptar que todo trabajo que ames tendrá tareas que te parecerán menos “agraciadas”, pero que son parte constitutiva del quehacer, es una muestra de sabiduría y madurez. Te facilitará saber dónde poner tu atención: en las tareas que te gustan o en las que te disgustan. Tú eliges. Mi invitación es que le restes importancia a esos “gajes del oficio” que te aburren, recordando por qué son necesarios, y hacerlos de la mejor manera posible pues son pasos ineludibles para luego llegar a esas actividades que sí disfrutas. No olvides que una banana es la fruta pero también la cáscara que la cubre. Para comértela primero debes pelarla.



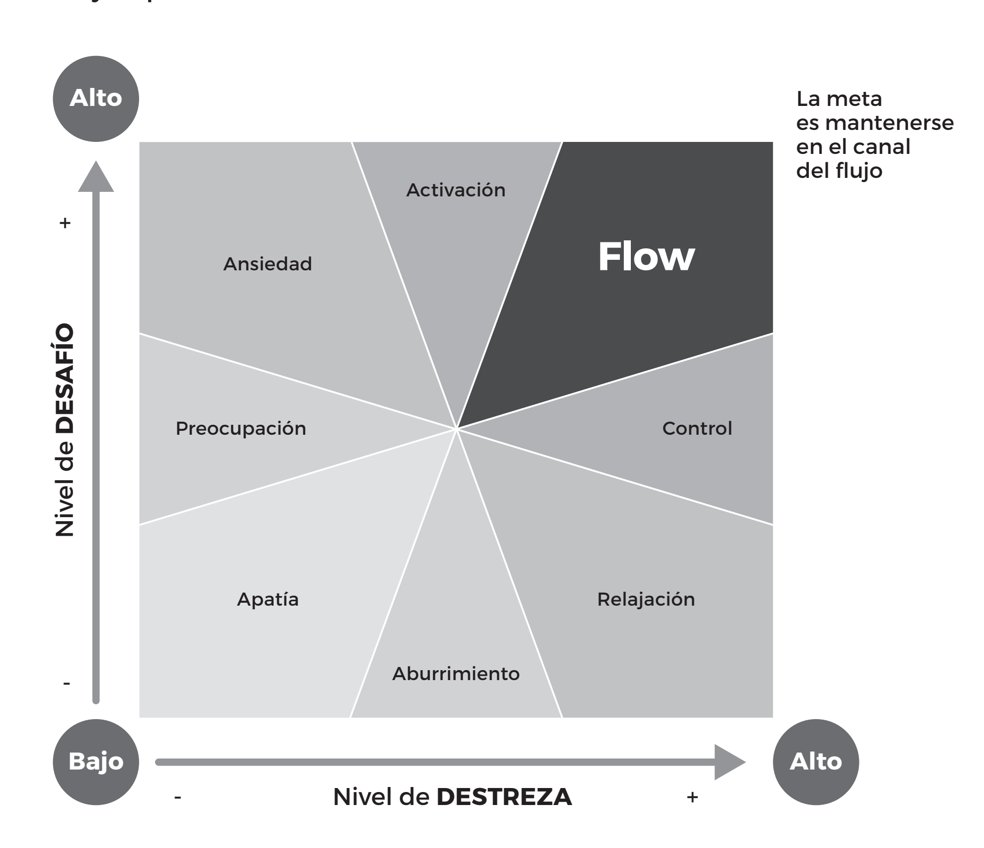
Parto de la creencia de que amamos hacer aquello que se nos da bien. Sin embargo esto no se cumple siempre, pues dicha satisfacción dependerá también de que el trabajo no nos parezca ni demasiado fácil ni demasiado difícil. Hay un punto medio, un espacio entre estos dos límites que fue definido como "Flow" (estado de flujo) por el psicólogo norteamericano **Mihály Csíkszentmihályi**, para describir ese estado de experiencia óptima donde alcanzamos los más altos niveles de compenetración, excelencia y gusto por las tareas. Es el que experimentamos cuando el tiempo se nos va "volando". En palabras del propio psicólogo la experiencia óptima es:

"...una sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse con los desafíos que se nos presentan, una actividad dirigida hacia unas metas y regulada por normas que, además, nos ofrece unas pistas claras para saber si lo estamos haciendo bien. La concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a pensar en cosas irrelevantes respecto a la actividad que se está realizando, o para preocuparse. La conciencia de sí mismo desaparece, y el sentido del tiempo se distorsiona. Una actividad que produce tales experiencias es tan agradable que las personas desean realizarla por sí misma, y se preocupan poco por lo que van a obtener de ella, incluso aunque la actividad que realizan sea difícil o peligrosa".



Psicólogo estadounidense
(1934)

Es el estado que experimenta el niño mientras juega, el artista mientras crea, el escalador mientras va sorteando los retos de la montaña o el orador mientras entusiasmado le habla al público. Todos conocemos esa sensación. La hemos experimentamos cada vez que nos olvidamos del reloj y nos dejamos llevar porque la tarea que tenemos en manos nos encanta y nos abstraemos totalmente en ella. Es el estado más deseable; enfrentaremos retos que nos estimulan y empujan a dar lo mejor que tenemos. **Fluimos.**



La meta
es mantenerse
en el canal
del flujo

Para mantenernos en el canal del flujo hay que procurar un balance entre el desafío y las destrezas. Si el desafío es muy alto y las destrezas muy bajas, se sienten ansiedad, frustración y hasta pánico. Por el contrario, si las destrezas son muy altas y el desafío muy bajo, se sienten aburrimiento, desmotivación y hasta apatía. Los extremos, que nos sacan del canal de flujo, son perjudiciales; van en detrimento de la productividad y, al final de cuentas, del nivel de felicidad que experimentamos en nuestro trabajo. Dicho de otra manera, mientras más permanezcamos en el canal del "Flow", más pasión sentiremos por lo que hacemos.

Supongamos que en tu trabajo actual experimentas muy pocos o ningún momento de "Flow" (los ratos agradables con los compañeros mientras se comparte un café en el corredor no cuentan). En otras palabras, tu trabajo no te gusta. ¿Qué puedes hacer? ¿Deberías renunciar sin más? Mi opinión es que si algo no te funciona, primero trata de MEJORARLO; si sigue sin funcionar, CÁMBIALO; y si a pesar de todo sigue sin funcionar, entonces CRÉALO.

Mi consejo: trata de meterte de nuevo en el canal del "Flow", ya sea porque mejores tus capacidades para estar a la altura de los retos que tienes o porque asumas nuevos retos, más acordes con tus capacidades. La palabra clave aquí es RETO. Crea nuevos retos. Si puedes pedirle a la organización que te los de, hazlo. En caso contrario piensa, ¿cómo puedes retarte a ti mismo?

Hasta en los empleos más rutinarios, hay quienes experimentan más "Flow" porque desarrollan una personalidad "autotélica", como la llama Csíkszentmihályi para describir esa capacidad de procurarse a si mismo momentos de experiencia óptima sin depender de las condiciones externas. Por ejemplo, el operario en una línea de montaje, en esencia un trabajo repetitivo, poco estimulante y monótono, que

procura mejorar su desempeño progresivamente; mide el tiempo que le toma acomodar una pieza hoy y trata de disminuirlo mañana. Y así cada día. ¿Cómo mejoro mi marca?, reflexiona. Ese reto intrínseco hace que se apasiona por su labor.

La personalidad autotélica es la de quienes no se aburren ni está ansiosos con su trabajo, pues controlan las experiencias para convertirlas en oportunidades de flujo. Tienen unas características comunes. ¿Qué tanto cumples con ellas? Al responderte con sinceridad, estarás evaluando el por qué de tu nivel de satisfacción con tu trabajo actual.

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA AUTOTÉLICA

Define con claridad **su meta**

Se **concentra** en la tarea presente

Se **desafía**

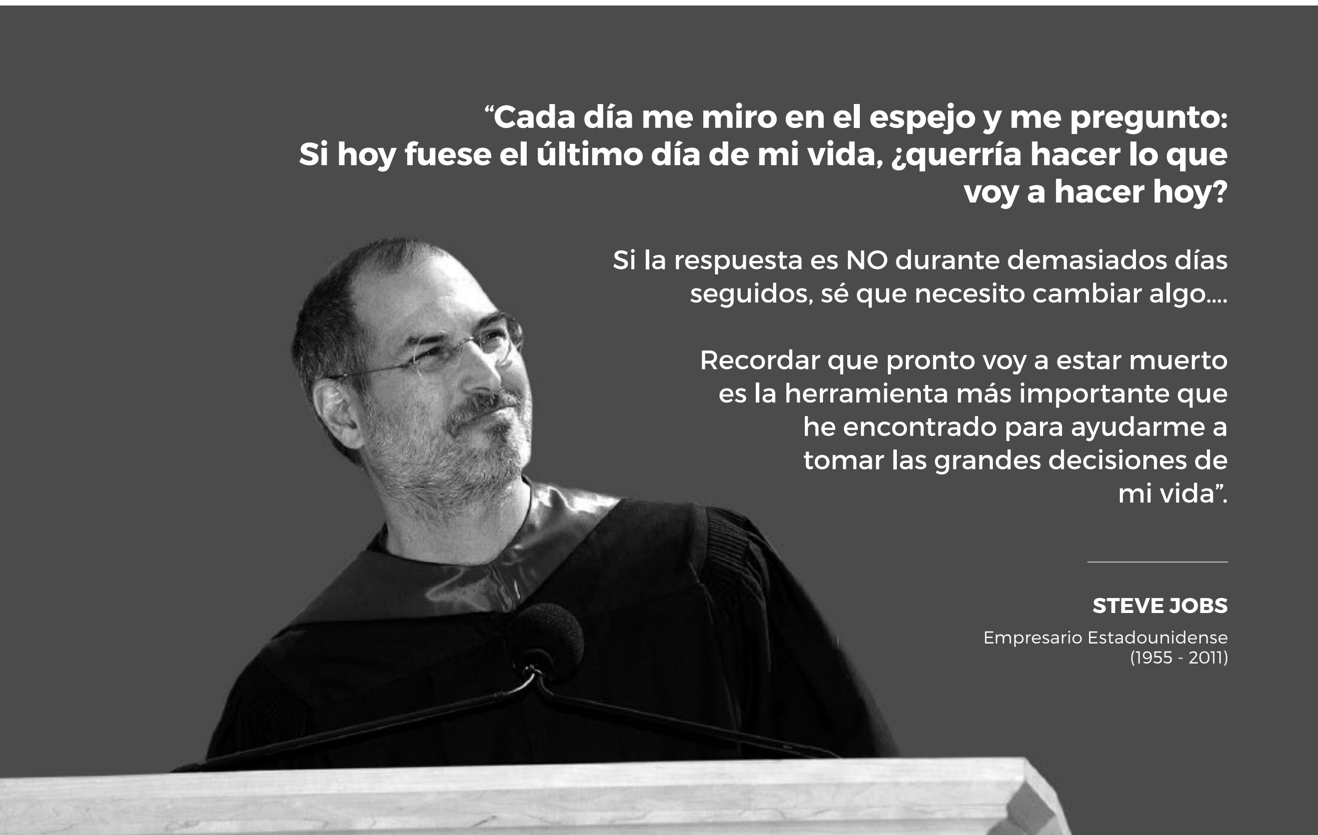
Tiene un **sentimiento de control**
"Mis capacidades están a la altura"

Obtiene **retro-alimentación**
"¿Mejoré, empeoré o me quedé igual?"

Su motivación es **intrínseca**
(No está impuesta por otros)

Ahora supongamos que estás en un trabajo equivocado y que no puedes entrar de nuevo en el canal de “Flow”, no importa lo que hagas. Simplemente no encuentras manera de mejorar tu experiencia subjetiva y sabes que es momento de cambiar de rumbo porque las circunstancias son diferentes, o porque no eres ya la misma persona y tu trabajo dejó de resultarte satisfactorio. Lo intuyes, lo sabes: creces o te estancas.

A propósito te invito a ver el famoso discurso que **Steve Jobs** dio a los graduandos de la Universidad de Stanford (2005) que propone una reflexión sobre esto. Uno de los extractos dice:



“Cada día me miro en el espejo y me pregunto: Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?

Si la respuesta es NO durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo....

Recordar que pronto voy a estar muerto es la herramienta más importante que he encontrado para ayudarme a tomar las grandes decisiones de mi vida”.

STEVE JOBS

Empresario Estadounidense
(1955 - 2011)

Hay una gran distancia entre la certeza de que hay que cambiar y tener claro el hacia dónde. No basta con repetir hasta el hartazgo lo que NO nos gusta del trabajo actual. Ni tampoco con soñar el trabajo ideal. El cambio verdadero sólo ocurrirá cuando se consolide una intención que esté acompañada de una estrategia para llevarla a cabo. El primer paso es de introspección sincera, para responder a las preguntas cruciales. El segundo, empezar a ACTUAR con acciones concretas.

¿Sientes que debes cambiar de trabajo?

¿Por qué? ¿Hacia dónde? **¿Para qué?**

¿Cuáles son tus fortalezas?

¿Qué estás haciendo para dejar de soñar y convertirlo en una realidad?

¿Cuál será el primer paso que darás?

¿Y el segundo? **¿Y luego?**



"Aquel que tiene claros sus por qué, sabrá encontrar casi todos los cómo"

FRIEDRICH NIETZSCHE
Filósofo alemán (1844 - 1900)

Si se define el trabajo perfecto como el que es fácil, donde no existen las dificultades, y todo es satisfacción y prosperidad, puedo decirte que este no existe. Lo que sí existe son trabajos que por sus retos son más adecuados para ti, incluso ideales.

Si las alternativas laborales que tienes actualmente no te dan todo lo que quisieras, siempre tendrás la posibilidad de crear tu propio trabajo, donde busques conjugar los elementos de tu Ikigai: tu pasión, en lo que eres bueno, lo que el mundo busca y por lo que te pagarían. Es lo que están tratando de hacer todos los que emprenden.

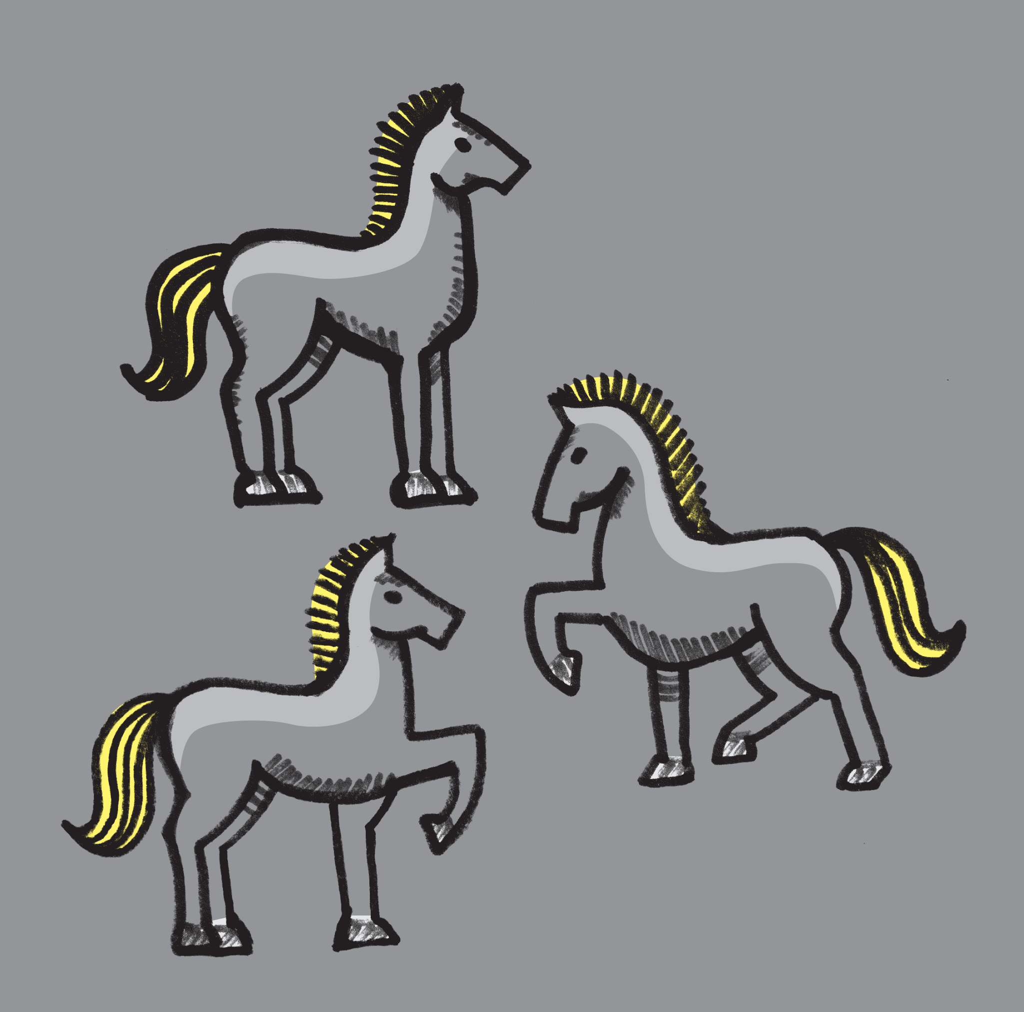
No digo que sea fácil. Ya sea mejorar, cambiar o crear tu trabajo exigirá reflexión y voluntad. Resultaría más sencillo acomodarse y victimizarse. Sin embargo eso sería negar tu verdadero potencial. Creo que perseguir tu trabajo ideal vale cualquier esfuerzo; al final de cuentas, nos pasamos gran parte de la vida trabajando.



“La forma en que pasas tus días es, a fin de cuentas, la forma en que pasas **toda la vida**”

ANNIE DILLARD
Poeta y escritora estadounidense
(1945)

Sigamos con una historia....



CAPÍTULO 7

3 caballos, 3 jinetes

CUENTO

El rey del lejano reino de esta historia ya está viejo y enfermo. No tiene descendientes y la sucesión del trono es una incógnita. Después de debatirlo en secreto con sus consejeros, el sabio monarca decide hacer un concurso de méritos para elegir a su sucesor. Acto seguido sentencia un edicto, que es leído por sus voceadores en todas las plazas de la capital y escuchado por nobles, artesanos, comerciantes y campesinos: "El rey convoca a todos los hombres que no superen los 40 años, sean solteros, sanos, fuertes y no tengan antecedentes con la justicia. Deben presentarse en el patio de armas del castillo la madrugada después de la próxima luna llena".

La mayoría de los hombres que cumplen con dichas condiciones huyen o se esconden, especulando que una guerra se aproxima y que lo que el rey quiere es engrosar las primeras filas de su ejército con nuevos e inexpertos soldados.

Unos pocos, por el contrario, creen que esta es su gran oportunidad para obtener aventuras, sangre, adrenalina, gloria y oro. Algunos más, temerosos de la ley, asisten a regañadientes. Y dos o tres más, sinceros admiradores del monarca y confiados de su sabiduría, se presentan bien dispuestos. En total, la mañana de la cita, los candidatos se pueden contar con los dedos de las manos y los pies. Cada uno de ellos es entrevistado en privado y largamente por el grupo de consejeros.

Al final de la jornada, tras una sesuda deliberación, el consejo elige a tres finalistas: un gallardo caballero, un fino escribano, y el modesto hijo del panadero. Son llevados ante el rey por el más anciano y sabio de los

ministros que, después del saludo protocolario, procede a presentarlos y a explicar las razones de su elección:

— Su majestad, este es Sir Gustav, que nos impresionó por su destreza con las armas, su arrojo y valentía — dice señalando al caballero musculoso, que de inmediato hace una aparatosa venia. — Segundo, maese William, docto en leyes y empleado en la administración de la ciudad; de él nos llamó la atención su prudencia y amplios conocimientos — continúa el anciano, señalando esta vez al elegante y delgado hombre del centro, que ceremoniosamente agacha la cabeza. — Por último, el joven John, artesano panadero, que nos sorprendió con su bondad, buen juicio y lealtad a su majestad — finaliza apuntando al humilde muchacho que, sin premeditación alguna, se hinca de rodillas y baja la cara mientras los otros dos lo miran con un deje de desprecio.

— Vamos muchacho, levántate — ordena el soberano, complacido con la selección diversa realizada por sus consejeros. — Ahora les voy a explicar por qué están hoy en mi presencia: como ustedes saben no tengo hijos ni familiares a quienes entregarles mi trono. Así que he decidido que quien demuestre ser digno de gobernar será mi sucesor. Para ello deben cumplir una misión: traerme una de las rosas negras que crecen más allá del bosque tenebroso. El primero que me la obsequie será el próximo rey.

Los tres candidatos habían leído en crónicas u oído en leyendas populares sobre las rosas negras pero nunca habían visto una. Los campos de rosas negras están en los confines del reino y muy pocos se aventu-

ran a ir tan lejos; para llegar allí hay que abandonar las tierras fértiles, cruzar la estepa, y luego subir y bajar las montañas nevadas por senderos de roca y hielo, estrechos y cortados por despeñaderos letales. Quien supera esto, finalmente llega a un valle en cuyo lindero se tropieza con el bosque tenebroso que, como una muralla, impide el paso hacia las tierras de los rosales negros, y que, según se dice, está habitado por criaturas salvajes y bestias sanguinarias. En síntesis, un viaje incierto y peligroso, tras un tesoro que bien podía ser inexistente.

— Disculpen mi escepticismo, pero ni siquiera sabemos si las rosas negras son reales — opina William, el escribano.

Para demostrar lo razonable de la misión, el anciano consejero manda traer un cofre. Cuando lo tiene enfrente, le pide a los candidatos que se acerquen y lo abre. Adentro hay un frasco lleno de hojas secas y bien conservadas de rosas negras, además de un libro donde se ven muchos dibujos y textos botánicos que evidencian su existencia. Algunas crónicas de viajeros que habían ido más allá del bosque tenebroso y habían regresado ilesos llenan sus páginas. Además hay un pergamino, que al ser desenrollado muestra un mapa con la ruta detallada a seguir y anotaciones de los principales escollos del camino y cómo superarlos.

— Se que el viaje es largo y difícil. Por eso le daré a cada uno de ustedes uno de mis mejores caballos — remata el rey. — Ahora váyanse, organicen sus asuntos y despídanse de sus familiares; salen pasado mañana de madrugada.



El día ordenado, antes de la salida del sol, los 3 candidatos están listos para partir. Ante la puerta principal de la muralla el rey se les acerca y saluda a cada uno. Luego le hace una seña a su mayordomo para que proceda con la entrega de los tres caballos; son animales orgullosos, altos, fuertes. Magníficos, con las crines largas y brillantes. La brida del ejemplar café es cedida a Sir Gustav que, con un salto ágil y vigoroso, monta. El animal azabache es el elegido de maese William quien sube temeroso, ayudado por uno de sus pupilos. Queda el ejemplar blanco que es entregado al joven John que con delicadeza le acaricia el musculoso cuello y le susurra algo al oído, mientras espera de pie las siguientes instrucciones del rey.

— Les repito que estos son tres de mis más apreciados caballos. Serán sus mejores compañeros de viaje... Si los saben cuidar — enfatiza el monarca. — Sus patas serán sus piernas y se moverán a la velocidad que ustedes les impongan, sus corazones latirán según sus designios, dormirán cuando ustedes se los permitan y comerán lo que decidan darles. Jinete y caballo deben ser uno. No hay animales más fieles y fuertes; los acompañarán hasta su regreso. Ahora pueden partir y recuerden: el primero que me traiga una rosa negra me sucederá en el trono.

Sir Gustav y maese William espolean a sus caballos y salen a toda velocidad. En cambio, el panadero permanece en tierra sujetando la rienda de su animal. Intrigado, el rey le pregunta:

— ¿Pasa algo? Tus rivales ya han partido y pueden ganarte distancia.

Cualquier hora de diferencia podría ser definitoria. ¿No quieres ganar?

— No es eso su majestad. Lo que pasa es que tan importante como el caballo es que el jinete sepa cómo y por dónde llevarlo. Quería pedirle que me permitiera ver de nuevo el mapa y el libro del cofre.

— Tienes razón y aplaudo tu buen criterio — concluye el rey, para luego ordenarle al consejero que lleve al muchacho al interior del castillo.
Los siguientes días los pasa John leyendo las crónicas y estudiando el mapa del pergamino. Contrasta los dibujos con los comentarios de los viajeros que regresaron, hace anotaciones y asimila los datos más importantes. Cuando ya sabe lo que debe hacer, se despide, monta su caballo y parte trotando tranquilamente.

Miles de leguas lejos de allí, Sir Gustav golpea con los talones los costados de su caballo; quiere que vaya más veloz. Mientras el viento frío de la montaña le despeina, piensa que sólo alguien como él puede ser el rey: alguien así de fuerte y valiente, alguien que vaya a por todas, que viva intensamente, que no se arredre ante el peligro, que siempre consiga lo que se imponga, cueste lo que cueste; él es lo que el reino necesita y nadie le quitará ese derecho. Nadie llegará antes. El ingenuo del panadero ni siquiera es rival, y el estúpido de maese William ya quedó atrás. No tiene competencia: su caballo café es el más rápido y vigoroso de los tres, tal como él. Puede correr como nadie; llegará primero y todo el mundo lo ovacionará; las mujeres lo amarán y los guerreros le seguirán; conquistará los reinos vecinos. Creará un imperio como nunca antes se ha visto. Va a comerse el mundo entero, de un

solo bocado. Tan absorto está en sus ambiciones y ensoñaciones que ignora la respiración agitada de su caballo, que está extenuado después de haber cruzar la estepa en pocos días a toda marcha, durmiendo escasas horas y comiendo mal, siempre a las carreras. El animal está a punto de reventar cuando alcanzan las cimas de las montañas nevadas, pero Sir Gustav sigue espoleándole, neciamente. La bestia ya no puede más. Tiene la piel bañada en sudor, le cuesta respirar, sus patas están débiles y su corazón palpita al límite. Pisa en falso al borde de un peñasco y resbala. El caballero temerario y su montura se precipitan al vacío.

Mientras tanto, maese William cruza la estepa. Lleva varias jornadas cabalgando, le duelen las piernas, la cadera, los brazos y la espalda, y añora la quietud de su escritorio. Loco Rey, piensa. ¿Cómo se le ocurrió semejante prueba? En lugar de estar disfrutando de la comodidad de su cama, tiene que estar allí, encaramado en una bestia tonta, durmiendo al raso o en posadas ordinarias y comiendo esa comida ramplona de los campesinos. Todo sea por los lujos y los placeres que disfrutará una vez sea rey, porque él es el más inteligente y preparado, y seguro ganará. Sir Gustav es un bruto, un ser basto. Y el panadero es insignificante. A eso da vueltas en su cabeza cuando ve a sus espaldas acercarse un grupo de jinetes. Como es frecuente en él, se sobresalta: ¿Y si son ladrones? ¿Y si son asesinos enviados por sus competidores? No sabe qué hacer. ¿Los enfrenta, se esconde o acelera la marcha para huir? Con los pies espolea al caballo pero con las manos sujeta fuerte las riendas. El animal confundido duda y se detiene. El escribano lo increpa, pero no consigue que se mueva. Piensa en bajarse y abando-

narlo. ¿Y entonces cómo volveré a tiempo con la rosa negra? Ante tanta vacilación, el grupo de jinetes lo alcanza. — Buenas tardes — lo saludan y siguen de largo. ¿Y si lo que querían era ver si estaba armado y me van a emboscar más adelante?, piensa mientras se imagina la golpiza que le van a propinar cuando estén en un paraje más solitario. Será mejor que cambie de ruta, así tenga que dar un rodeo, concluye. Al salirse del camino principal, tiene que atravesar pantanos y terrenos espinosos y pedregosos.

Aún lleno de temores, cree saber cómo sortear las irregularidades del campo e impide que el caballo siga su instinto natural: hala la rienda a la izquierda cuando el animal tira a la derecha; acelera cuando el caballo quiere ir cauto; reprime con el freno al animal cuando este quiere correr ante un terreno propicio. A pesar de todo consiguen subir las montañas heladas. Desde el borde de un peñasco, maese William ve abajo los cuerpos inertes de Sir Gustav y su caballo, lo que le corrobora su creencia de que esa misión es suicida e insensata. Hay demasiados riesgos, se repite sin cesar. Maldice que a él le hubiera tocado el caballo más oscuro. Lo considera un mal presagio; debe extremar las precauciones si quiere conservar la vida. Lenta y dubitativamente logran bajar la montaña y llegar al valle, al límite del bosque tenebroso donde el entramado de árboles y follajes es muy denso y parece una muralla. De la espesura llegan ruidos salvajes. Un graznido que se destaca por un instante, le parece aterrador. El caballo, que ya ha perdido su confianza y se comporta igual de temeroso que su jinete, se niega a avanzar. Maese William interpreta el comportamiento del animal como una señal divina: se da la vuelta y emprende el camino de regreso. Esto es

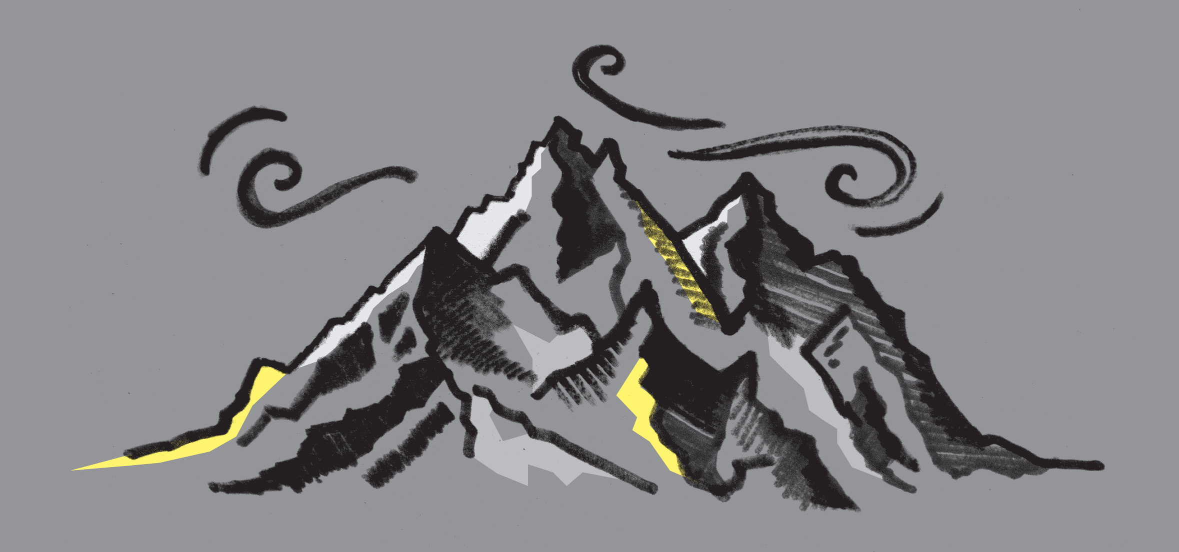
una locura, no voy a dar mi vida por una estúpida flor. Cuando llegue al castillo explicaré que los rosales negros ya no existen, que son sólo una leyenda. Los convenceré con mi inteligencia y así seré elegido rey.

Entre tanto el joven John desciende de las montañas nevadas. En un punto del camino se cruza con maese William que viene de regreso. El escribano lo saluda despectivamente y le asegura que llegó hasta más allá del bosque tenebroso, pero que los rosales son una fantasía. Luego trata de convencerlo de que emprendan juntos el camino de vuelta, tramando que en un hipotético debate entre ellos, al regresar a la corte como únicos sobrevivientes, aplastará a su rival. Para argumentar su postura, enfatiza en los peligros de la misión mencionando como evidencia la muerte de Sir Gustav.

— ¿Viste su cadáver destrozado al fondo del abismo? — le increpa.

— Sí. Lo vi — responde a secas el panadero. Sabe que el otro miente pues recuerda lo que estudió en el mapa y el libro de crónicas: las flores sí existen, y probablemente Sir Gustav murió por no tomar las precauciones necesarias, piensa. Para evitar más diálogos, se despide cordial e ignora las burlas cínicas que le grita el escribano a sus espaldas.

Maese William continúa el ascenso pero no llegará mucho más lejos. Airado por la negativa del panadero y ensimismado en su resentimiento continúa forzando la rienda del caballo, como ha hecho todo el viaje, mientras se aleja. Al pasar por un filo que atraviesa dos abismos cree tonto al animal por querer pisar en un montículo de tierra que sirve



como límite hacia el vacío. El caballo, con su instinto milenario sabe que ese es el pedazo más firme pero el escribano impone su voluntad, gritándole "¡¡¡Bestiaaa!!!" y halando la brida bruscamente hacia el lado opuesto. El caballo, con dos patas en el aire y confundido sin saber dónde apoyar, trastabilla y pierde el equilibrio. En el segundo que dura la caída de ambos hacia la muerte, maese William sólo alcanza a pensar en su desdichada suerte; desde el principio sabía que ese viaje estaba maldito.

Mientras esto ocurre, el joven John sigue descendiendo por los senderos escarpados, con la rienda casi suelta. Su caballo blanco va con maña y pisa firme a cada paso. El jinete confía en el instinto del animal que apoya cada pata en el sitio más seguro. Albo, que así ha sido bautizado por el panadero, está descansado y fuerte pues durante todo el viaje John se ha asegurado de darle buena comida y proporcionarle suficiente agua y horas de sueño. Lo ha acariciado, le ha peinado la crin y la cola y le ha hablado afectuosamente al oído cada noche de la travesía. Entre ellos hay una amistad; el animal confía en él, y él en el animal. En los tramos más difíciles John le suelta el freno y le deja que siga su naturaleza, seguro de que sabe lo que hace. Y el noble caballo le corresponde. Ya desde los primeros días, teniendo presentes las palabras del Rey, el joven comprendió que el animal no era su siervo sino su compañero, la extensión de él mismo, su otro "yo", y que cuidarlo era cuidarse a sí mismo.

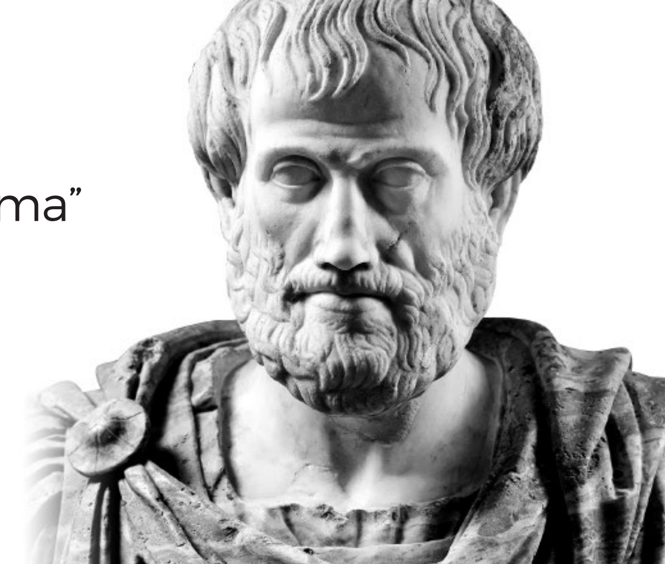
Cuando bajan al valle y llegan al borde del bosque, John ya sabe por dónde pueden penetrar, cuáles desviaciones evitar, qué comer y a qué

horas encender el fuego para ahuyentar a las fieras. Todo estaba explicado en las crónicas que con tanto juicio estudió. Después de un par de días sin complicaciones cruzan el bosque y salen al valle de los rosales negros. Miles de arbustos exhiben sus flores espectaculares. Un aroma delicado y refrescante llena el aire diáfano. En el cielo no hay nubes. El panadero corta varios capullos, los guarda en sus alforjas, acaricia el cuello de Albo y le dice al oído —Gracias por traerme hasta aquí, sin ti no lo hubiera logrado.

Luego monta y emprende el camino triunfal de regreso. Semanas más tarde será coronado por el anciano y satisfecho rey. De sus peripecias se escribirán nuevas páginas en el libro de crónicas, y los pétalos de sus rosas negras se unirán a los de anteriores viajeros para dar testimonio de la existencia de los valles floridos más allá del bosque tenebroso.



ARISTÓTELES
Filósofo, polímata y científico de la antigua Grecia
(384 - 322 A.C.)



La fisiología de la felicidad...



CAPÍTULO 8

El Yo Corporal

El Yo Emocional

Para introducirnos en este capítulo, revisemos la cita de Aristóteles con la que terminábamos el relato anterior: "El cuerpo es el vehículo del alma". Empecemos por el final. ¿Alma? ¿Qué es? ¿Existe? La cuestión, más filosófica y religiosa que científica, se presta para todos los debates por su naturaleza intangible y metafísica. Ya la abordaremos en el capítulo dedicado al "Yo espiritual". En cambio sí es un hecho evidente que tenemos cuerpo físico y que este cumple como morada del ente consciente que somos. ¿Quién lo puede negar? Yo soy mi cuerpo y en él es que existo y siento. Dicho de otra manera, es en el cuerpo donde transitamos por la vida y, enfocándonos en el propósito de este libro, experimentamos la felicidad.

Reitero:

La felicidad es una experiencia corporal. Igual que la infelicidad.

Profundicemos en estas ideas. Además de los 5 sentidos clásicos a través de los que percibimos el exterior (vista, oído, tacto, olfato y gusto) disponemos de otros 3 sentidos para percibir nuestro interior: el **vestibular**, que es el que nos capacita para mantener el equilibrio y tener un adecuada orientación espacio-temporal; la **propiocepción** que nos brinda información sobre nuestro movimiento y tener noción del "mapa" de nuestro cuerpo; y el de la **interocepción**, gracias al cual tenemos conciencia de las sensaciones internas (como el hambre, la sed, la necesidad de orinar), las respuestas viscerales (la velocidad de la respiración o la frecuencia cardiaca, por ejemplo), y la localización de los placeres o dolores.

Es gracias a este último “sentido” que nos hacemos conscientes de nuestro propio bienestar físico. Este complejo sistema de auto-percepción nos permite saber cuándo nos sentimos bien porque experimentamos placidez, o cuando nos sentimos mal porque experimentamos molestia. Múltiples “sensores internos” le envían al cerebro señales que este interpreta como sensaciones de gusto o disgusto, en otras palabras, **placer o dolor.**

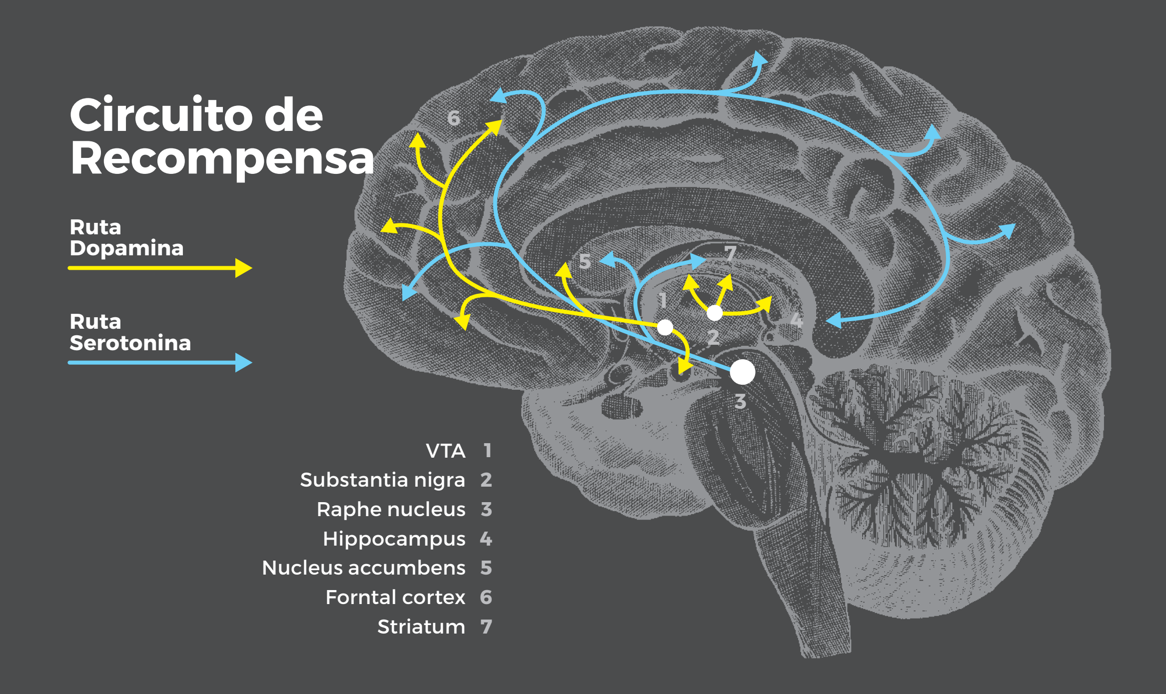
Según la ciencia, el placer y el dolor son los mecanismos evolutivos más eficientes para la supervivencia y la perpetuación de la especie. Imagínate por un momento que eres el primer antropoide sobre la tierra. Tienes hambre y sientes algo desagradable en tu interior pero aún no tienes palabras para definirlo como hambre. Tomas un fruto y te lo llevas a la boca. Masticas y tragas. Sientes placer y aprendes que eso es bueno. Al rato un trueno cae sobre un árbol y lo incendia. Te acercas a ver. Es cálido y brillante. Quieres tocarlo, estiras la mano y te quemas. Gritas. La sensación es horrible. Sientes dolor y aprendes que el fuego, si toca tu piel, te hace daño. Placer. Dolor. No hay mejores maestros para enseñarte lo que te mantiene vivo o te pone en peligro. Aire, agua, alimento, descanso, vestido, calor. Sobrevives gracias a ellos; te causan placer. Asfixia, sed, hambre, agotamiento extremo, frío, heridas, enfermedad. Mueres por ellos; te causan dolor.



Por más que te cuides y rehúyas del dolor, indefectiblemente morirás. Pero durarás más si perteneces a un grupo; tendrás mejores probabilidades al cazar y al defenderte del entorno y las bestias, y pasarás buenos momentos con ellos alrededor del fuego que los calienta en las noches frías. En particular con algunos ejemplares del sexo opuesto, con quienes habrás yacido antes de fallecer. Si el sexo fuera doloroso, lo evitarías. Pero es placentero y lo buscarás una y otra vez, y gracias a esto engendrarás descendencia que te relevará en el clan cuando fallezcas. **La continuidad de la especie queda así asegurada.**

Comida, relaciones sociales, sexo; los estímulos del placer más primitivo que la evolución nos proporciona para asegurar la supervivencia y la perpetuación de la especie. Este hecho es bastante complejo; lo simplifico acá para una mayor claridad pues resulta fundamental en nuestro propósito de comprender las causas del bienestar. La ciencia afirma que, aún después de millones de años de esos primeros humanos, la búsqueda del placer y la huída del dolor siguen siendo la base de todos nuestros comportamientos. Nos genera placer lo que nos alivia, mantiene a salvo y vivos, y por eso lo buscamos. Nos genera dolor lo que nos pone en peligro, nos hiere o nos mata, y por eso lo rehuimos. Bajo esta óptica, la utilidad del placer-dolor resulta diáfana. Así es nuestra programación biológica.

Mientras seamos seres físicos nuestra prioridad será la supervivencia y por esto sentiremos **DESEO**, como una anticipación del placer, o **AVERSIÓN** como una anticipación del dolor. Deseo y Aversión, las dos caras de la fuerza vital que nos mueve, que es la que nos acerca o nos aleja de todo lo que nos rodea.



La evolución nos implantó esta “configuración” en lo más profundo del cerebro, mediante unos mecanismos que no podemos omitir: el Circuito de **Recompensa** y el Circuito de **Aversión**. Con las ayudas tecnológicas actuales, los neuro-científicos ya pueden identificar con precisión las regiones del cerebro y los procesos complejos que se involucran en estos sistemas, pero sin entrar en tecnicismos podemos resumirlos como los conjuntos de estructuras neurológicas que se activan cuando se detectan estímulos gratificantes y de refuerzo (circuito de recompensa) o estímulos dolorosos (circuito de aversión). Es gracias a estos sistemas que intentaremos repetir en el futuro las situaciones que nos ha generado placer, y eludir aquellas que nos pueden hacer daño. En otras palabras, nos dan la capacidad de identificar un estímulo como gratificante y aproximarnos a él, o reconocerlo como aversivo y evitarlo.

Por ejemplo, cuando pruebas alguna comida que te gusta en tu cerebro se graba la experiencia agradable. La próxima vez que veas (o imagines) el mismo plato, en una estructura de tu cerebro (la Vía dopaminérgética mesolímbica) se liberará dopamina, una sustancia química (neurotransmisor) que te hará desear comerlo otra vez (anticipación del placer) y te motivará a buscar la forma para satisfacer ese deseo. Una vez satisfecho, experimentarás el placer de nuevo. Y así repetidamente en un bucle que grabará más fuerte dicha relación estímulo-recompensa en tu cerebro.

El circuito de recompensa, tan eficaz que nos mantiene vivos y motivados, también tiene su lado oscuro pues es la base de cualquier comportamiento adictivo, donde la anticipación de un placer específico domina a la persona y bloquea cualquier otra motivación. En estos casos todas las energías se concentran en la obtención del placer satisfaciendo compulsivamente ese deseo que se torna obsesivo.

La **"tentación"**, históricamente condenada por las religiones, es una forma de nombrar esa confrontación entre la voluntad consciente y el circuito de recompensa que opera en nosotros inconscientemente, en lo más profundo de nuestro cerebro. De ahí la dificultad para resistirse, pues es resistirse a lo que ya sabemos de antemano que nos dará placer, y ese placer es percibido por nuestro cerebro como una manifestación de "estar vivo". Para nuestro cerebro, ese placer es algo bueno. Por lo menos, en el corto plazo.

Pensemos en un individuo fumador, drogadicto o alcohólico. Al final de cuentas, sin juicios morales, lo que está tratando de hacer es obtener placer en esos comportamientos. Repitiendo el mismo patrón sacia su deseo y accede a la recompensa (la sensación grata tras la liberación de

dopamina en su cerebro). Lo paradójico de cualquier placer es que es temporal, llega y se va como una ráfaga, fuerte y transitoria. Entonces el adicto tiene que repetir el bucle, en una espiral ascendente, tratando de mantener la sensación grata, que a cada vuelta se le hace más esquiva. Su organismo se acostumbra, necesita dosis más intensas para obtener el mismo efecto y así, finalmente, pierde el control de sí mismo. Se convierte en esclavo de sus deseos.

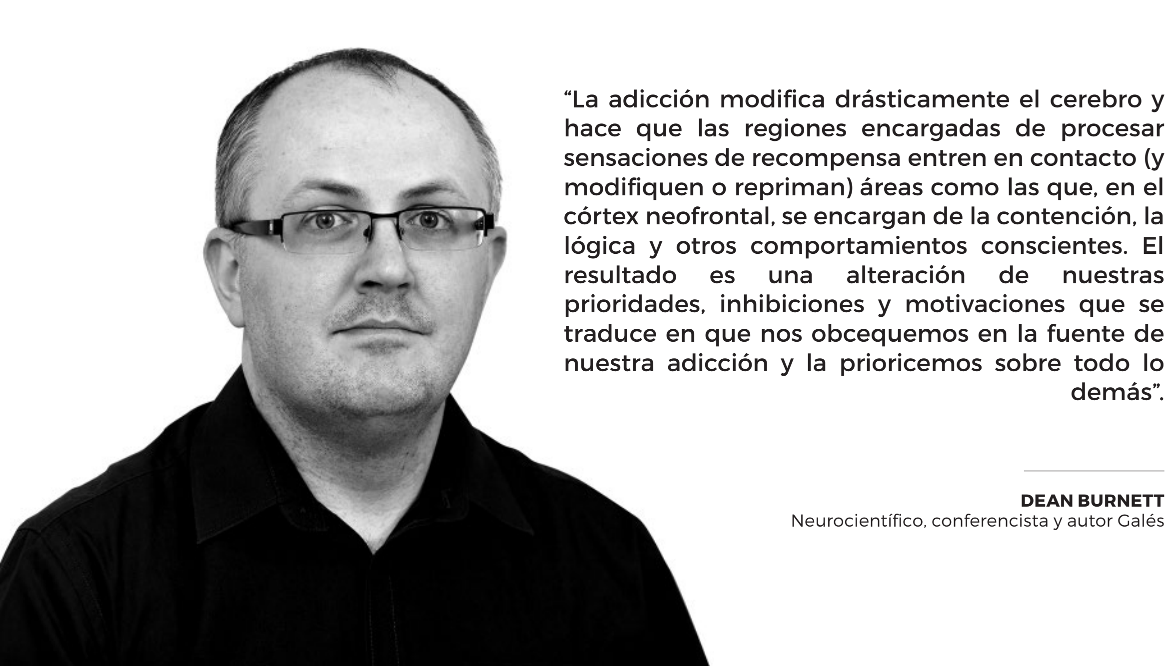
Lo mismo ocurre con otras adicciones que nada tienen que ver con el consumo de sustancias químicas:



Actividades “normales”, socialmente aceptadas, que con una frecuencia razonable no revisten peligro físico para el individuo. El problema aparece cuando esos comportamientos se vuelven obsesivos, desplazando cualquier otro interés y afectando las relaciones consigo mismo y/o con los demás. La persona se convierte en un ente cada vez más disminuido, enfrascado y regido sólo por sus deseos y el mandato de satisfacerlos. En otras palabras, queda esclavizado por las sensación grata que experimenta con esas actividades e impelido a repetirlas.

Incluso el uso del móvil, que parece tan inocuo, puede llegar a convertirse en una adición cuando el individuo es incapaz de desconectarse, y eso perjudica su atención, sus rutinas, su eficiencia laboral o académi-

ca, o sus relaciones con los demás. Imaginemos a alguien que compulsivamente revisa una y otra vez sus redes sociales. Tanta información estimula su cerebro; encuentra chistes, noticias de su interés, fotos atractivas, ofertas de ensueño, chismes “calientes”, videos incitantes, sonidos pegajosos. Mucho placer con poco esfuerzo. Se libera dopamina y este comportamiento genera una sensación grata. Ante la menor oportunidad querrá repetirlo, una y otra vez. ¿Conversar con los demás, para qué? Es más divertido mirar mis redes. ¡Qué pereza estudiar! Mejor reviso qué ha pasado en mis redes. ¿Tengo un conflicto con mi jefe o compañeros? Huyo a refugiarme en mis redes, ahí lo paso bien. ¡Hay tanto por ver y es tan agradable! Sólo un ratico más... Otro poco... Un poco más. ¿Se capta la idea? Conozco niños que incluso ya ni juegan con sus amigos por estar “pegados” a la pantalla; al parecer esta les brinda más placer que la interacción social. Y luego no se hallan cuando se les termina la batería de sus dispositivos.



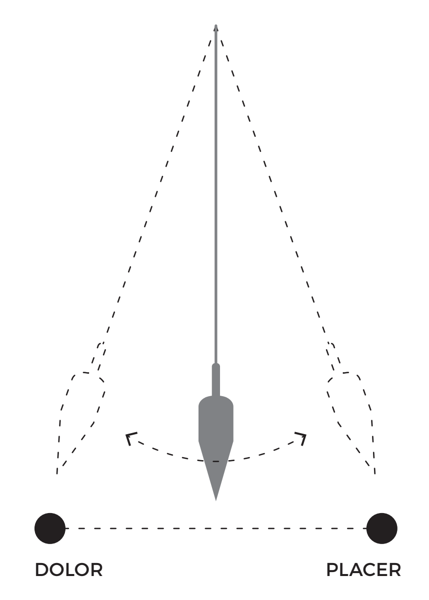
“La adicción modifica drásticamente el cerebro y hace que las regiones encargadas de procesar sensaciones de recompensa entren en contacto (y modifiquen o repriman) áreas como las que, en el córtex neofrontal, se encargan de la contención, la lógica y otros comportamientos conscientes. El resultado es una alteración de nuestras prioridades, inhibiciones y motivaciones que se traduce en que nos obcequemos en la fuente de nuestra adicción y la prioricemos sobre todo lo demás”.

DEAN BURNETT
Neurocientífico, conferencista y autor Galés

En la adicción, lo que antes era placer se transmuta en dolor, el dolor psíquico y/o físico causado por la dependencia, por esa necesidad apremiante e inhabilitante. El adicto ya no experimenta el placer como una sensación grata, sino como un alivio. Con justa razón, cualquier adicción debe considerarse y tratarse como una enfermedad.

¿Cómo evitar caer entonces en la adicción de un comportamiento que biológicamente (por el circuito de recompensa) nos causa placer? Antes que nada, haciéndonos conscientes de la existencia de este circuito. Con esa regla jugamos; habrá que tenerla en cuenta. Primero entendamos que estamos condicionados en nuestra naturaleza más básica por esa búsqueda del placer y esa aversión al dolor. Afortunadamente la evolución también nos dotó de otras funciones cerebrales, de las que hablaré más adelante, que nos permiten usar estos circuitos en nuestro beneficio y no en nuestra contra.

Podemos pensar en el placer y el dolor como los extremos opuestos de una línea. Según un estudio realizado por neuro-científicos del Instituto Técnico de Massachusetts (MIT), ambas sensaciones se originan en la misma área cerebral (amígdala basolateral – núcleo accumbens) por lo que sus circuitos están muy compenetrados y trabajan en conjunto; se equilibran y contrarrestan. Funcionan como un péndulo. Dicho de otra manera, a medida que se experimenta placer se disminuye o se anula el dolor, y viceversa. Por ejemplo,



si te machucas un dedo, en lo que dura el dolor es imposible que sientas ningún tipo de placer. Por el contrario si estás a gusto al lado de una piscina, tomando el sol con tu coctelito favorito en la mano, es evidente que nada te duele. Tu calificación subjetiva e inmediata de bienestar estará determinada por esa percepción de placer / dolor.

Recalco lo de **SUBJETIVA**, pues incluso en prácticas como el sado-masoquismo, correr maratones, comer alimentos súper picantes, ver películas de terror o entrar a casas encantadas, hacer "bungee-jumping" o montar en montañas rusas, en las que aparentemente se propician adrede el dolor o el miedo, algunos experimentan placer, euforia y liberación.



Se explica, primero, porque todos tenemos un diferente "umbral del dolor" (dependiendo de factores genéticos, culturales o aprendidos) y, segundo, por otras sustancias "placenteras" que el cuerpo genera cuando es llevado a esos límites (endorfinas, adrenalina, etc). En cualquiera de estos casos, siempre subyace una certeza de control, de que nada malo pasará. Así lo explican los masoquistas cuando hacen distinción entre el dolor "seguro, sensato y consensuado" y la "agresión sexual". Son cosas muy distintas. De igual forma, nadie libre de patologías querrá, por ejemplo, subirse a una montaña rusa desvencijada sabiendo que va a caerse a pedazos.

La conclusión de los neuro-científicos del MIT de la alternancia entre placer y dolor corrobora lo que ya decía **Epicuro**, filósofo griego, por allá en el siglo IV A.C: para aumentar el placer hay que disminuir el dolor. Imagínalo como los discos opuestos de una balanza: mientras uno sube, el otro baja.

Según los epicúreos la clave de la felicidad es acumular la mayor cantidad posible de placer y reducir al máximo el dolor; el objetivo final es eliminar el sufrimiento inútil y gozar de la existencia. Afirman que el placer es el fin natural, pues es lo primero que buscan todos los animales al nacer, incluidos los bebés humanos, de forma espontánea y sin que nadie se los haya enseñado. Así como también huir del dolor es un comportamiento innato.





"El placer es el principio y el fin de **una vida feliz**"

EPICURO DE SAMOS
Filósofo griego (341 AC - 270 AC)

Epicuro fundó su escuela en el huerto de una casa a las afueras de Atenas, a la que llamaron “El Jardín”. Se dice que en el frontón de su entrada podía leerse “Aquí reina el placer”, y que abría sus puertas y bien recibía a personas de toda condición, género y clase, incluso esclavos y prostitutas, a diferencia de las demás academias filosóficas donde el acceso era muy excluyente. Este hecho, considerado escandaloso en su época, sumado a su retiro voluntario de la vida política, le granjeó bastantes enemistades, difamaciones y comentarios maledicentes. Se calumniaba al maestro, a sus discípulos y a lo que allí se enseñaba: que era un lugar de malhechores, de vicio y desenfreno, que se dedicaban a la borrachera y las orgías, que corrompía a los jóvenes.

Esta definición “pecaminosa” del hedonismo, doctrina filosófica de Epicuro, se reforzó y condenó a lo largo de la historia occidental. Se cree que el sabio dejó a su muerte más de 300 manuscritos, pero la mayoría fueron perseguidos y destruidos. Hasta nosotros sólo han llegado tres cartas, algunos fragmentos breves citados por otros autores y cuarenta aforismos transcritos por Diógenes Laercio. Gracias a estos, y a los testimonios y homenajes de algunos discípulos, conocemos bien sus enseñanzas e ideas, radicalmente opuestas a las difamaciones de las que fue víctima.

En primer lugar Epicuro diferencia los placeres físicos (del cuerpo), que son temporales y efímeros, de los placeres del alma (mente-espíritu), que son duraderos y además pueden atenuar los dolores del cuerpo. Aunque los primeros son ineludibles, y el sabio no denigra de ellos, es en los segundos donde se puede obtener una felicidad sostenible; son los que más hay que buscar, cultivar y acrecentar. Entre los placeres del alma están la alegría, la prudencia, la templanza, la moderación, la amistad, la inteligencia, el uso de la razón. Es decir, las **virtudes**.

De igual manera, la privación exagerada de los placeres sensoriales es criticada por el sabio. En sus propias palabras: "También en la moderación hay un término medio, y quien no da con él es víctima de un error parecido al de quien se excede por desenfreno". Dicho en términos coloquiales, ni mucho que queme al santo ni tan poco que no lo alumbre. Ni congelamiento ni conflagración. En el camino de en medio es donde está la felicidad. Tenemos la capacidad de gozar del cuerpo; el disfrute de los placeres sensoriales está en nuestra naturaleza, en nuestra fisiología. Negarlo es ir contra-natura. Pero excederse es asegurarnos dolores futuros, o sea, alejarnos de una felicidad continua.

Según el argumento anterior, la capacidad de juzgar el costo-beneficio de un placer es clave para quien quiere ser feliz. Sólo evaluando las implicaciones futuras de las decisiones actuales podremos saber si un placer inmediato es conveniente o no, y de ahí actuar en consecuencia. Esta sabiduría es un logro de la voluntad sobre el sistema de recompensa del que hablábamos antes. Por ejemplo, me contendré si se que tomar una copa de más me va a emborrachar y que mañana sufriré de resaca, así en el momento la esté pasando muy bien y la desee. O huiré de una infidelidad sexual porque anticiparé las consecuencias que ese placer efímero e inmediato puede acarrear en la relación con mi pareja permanente. No todo lo que brilla es oro. De igual forma, estaré dispuesto a aguantar un dolor o sufrimiento si sé que este me beneficiará en el futuro.



Odio las inyecciones, pero el pinchazo de una vacuna es un costo insignificante en comparación con los sufrimientos futuros si no me la aplico.

“Según las ganancias y los perjuicios, hay que juzgar el placer y el dolor, porque algunas veces el bien se torna en mal y otras veces el mal en un bien... Es mejor soportar algunos determinados dolores para gozar de placeres mayores. Conviene privarse de algunos determinados placeres para no sufrir dolores más penosos”

EPICURO DE SAMOS
Filósofo griego (341 AC - 270 AC)

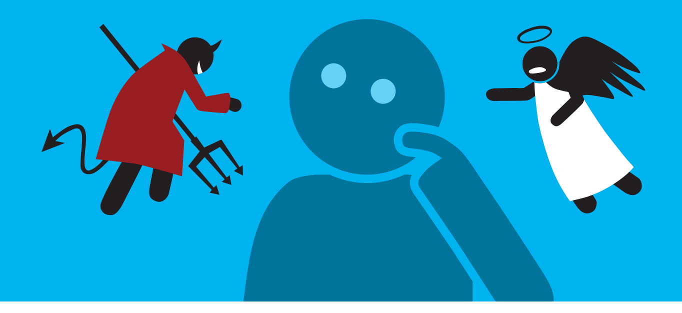
Epicuro profundiza además dividiendo los placeres en tres categorías: Los placeres naturales y necesarios, o sea los que surgen de la satisfacción de las necesidades fisiológicas, sin la que no podríamos ni siquiera sobrevivir (alimentarse, calmar la sed, tener abrigo); los naturales e innecesarios, que obedecen a inclinaciones de la naturaleza humana pero no son necesarios para la supervivencia (como la conversación amena, la admiración estética o el goce sexual); y los no naturales e innecesarios, que son producto de la presión social (la fama, el prestigio, la riqueza, el poder). Quien busque la felicidad, recomienda el filósofo, debe evitar los últimos pues son transitorios y sujetos al azar (en esto coincide con otra escuela filosófica —los estoicos— de quienes hablaremos más adelante); debe disfrutar de los segundos sin obsesionarse con ellos; y debe satisfacer los primeros de la forma más económica posible.

Con estas recomendaciones, en síntesis, lo que nos propone su filosofía es hacernos con una libertad interior que nos permitirá gozar de todo lo bueno de la vida natural sin dependencias ni condicionamientos. Gozar el presente, cuidando de que nuestras elecciones momentáneas no hipotequen nuestro futuro. **El placer es la ausencia de dolor**. Más que sumar placeres, debemos restar dolores, tanto presentes como futuros. Esta es una filosofía en contravía de nuestra sociedad de consumo donde todo el discurso nos empuja a adquirir más, gastar más, acumular más (como lo reflexionábamos en el capítulo del Yo poseedor) y que se basa en un sentimiento de insatisfacción permanente. Epicuro, con su hedonismo racional, nos enseña el valor del placer moderado, basado en el uso de la razón que atempera y encausa nuestras pasiones, deseos e instintos.

Este auto-control es una potencialidad que tenemos los humanos. Podemos elegir y "desobedecer" esos impulsos instintivos, porque la evolución nos dotó de capacidades mentales para rememorar, anticipar, comparar, evaluar. Es decir, una capacidad de abstracción, de alejarnos del presente, de lo inmediato y visitar con nuestra mente el pasado o el futuro. Recordar o imaginar escenarios y, según estos, decidir. **Libre albedrío**, lo llama la religión.

Sobre el albedrío, en realidad no somos tan libres como nos gusta creer: estamos condicionados por la biología, por la genética, por los modelos culturales en los que crecimos y por el entorno en el que nos desenvolvemos. Sin embargo nadie pude negar la capacidad humana de reflexionar antes de sus comportamientos. No digo que podamos determinar cuáles impulsos y deseos tenemos (vienen de lo más profundo y empujan con la fuerza de millones de años de evolución), pero sí cuáles acciones tomamos con respecto a ellos.

En otras palabras, somos animales, seres biológicos con necesidades vitales e instintos de supervivencia, pero también disponemos de una cualidad “divina”: DISCERNIMIENTO que, cuando es ejercido, nos hace realmente humanos. Una imagen popular que expresa claramente este “tire y afloje” entre nuestras naturalezas animal y divina es la del angelillo y el diablillo que nos hablan al oído. Más que fuerzas externas tratando de ganarnos para su bando, representan el conflicto interno de nuestro ser que pendula entre contenerse o ceder a sus deseos primarios.



Quien es incapaz de controlarse y se somete a todos sus deseos e instintos (obedeciendo siempre la voz del diablillo) actúa como bestia, no como humano. Se comporta como un cavernícola, casi animal salvaje, vulnerable, que sólo trata de sobrevivir un día más e impedir que desaparezca su especie.

Bajo esta premisa, los instintos animales de supervivencia sin freno son el germen de todos los vicios y defectos humanos, tan bien categorizados en los “7 pecados capitales” de la moral cristiana que son, según Evagrio Póntico (monje griego del siglo IV D.C), "pasiones malvadas fuentes de toda palabra, pensamiento o acto impropio".

¿Qué diría el diablillo de cada uno de ellos?

"No gastes tu energía, guárdala toda, que puedes llegar a necesitarla después"

PEREZA

"Come hasta saciarte, y todavía más porque, nunca se sabe, mañana podrías morir de inanición"

GULA

"Somete a los demás, domínalos, sólo el más poderoso, fuerte o importante sobrevive"

SOBERBIA

"Fornica, fornica hasta el límite porque sólo a través del sexo puede perpetuar la especie"

LUJURIA

"Todo es una amenaza, defiéndete, acorázate, agrede, lucha, ataca"

IRA

"Acumula, acumula, acumula. Aprovisiónate para que estés seguro ante las incertidumbres del futuro"

AVARICIA

"Quien tiene más que tú va a sobrevivir... Tú no"

ENVIDIA



"Los pecados o vicios capitales son aquellos a los que la naturaleza humana está principalmente inclinada"

TOMÁS DE AQUINO
Teólogo y filósofo católico (1.225 - 1.274)

Si pensamos en la evolución como una escalera ascendente, estos 7 pecados capitales ocupan los peldaños más bajos mientras que las 7 virtudes que se les contraponen, fundadas en el discernimiento, ocupan las más altas. Evolucionar, en términos humanistas, será dejar atrás esas facetas “animales” de nuestra naturaleza en pos del desarrollo de nuestras potencialidades mentales y espirituales. La filosofía, la religión y las tradiciones místicas promueven el ascenso por esa escalera evolutiva, mediante una lucha íntima para derrotar esas pasiones primitivas y desordenadas. Domar a la bestia, imponerse al enemigo, integrar a la sombra. No importa cómo lo llamen, la idea es la misma siempre: lo superior contra lo inferior, lo divino contra lo maligno.



En cientos de imágenes icónicas de mitos y religiones de todo el mundo se evidencia esta lucha entre el “bien” y el “mal”, entre la “luz” y la “oscuridad”. La leyenda medieval de San Jorge venciendo al dragón es un buen ejemplo que si bien puede representar el combate del héroe contra fuerzas externas malignas, también puede interpretarse como el triunfo interior sobre las bajas pulsiones; o sea la razón y el espíritu que vencen las debilidades de la “carne”.

Me llama la atención que el símbolo de la naturaleza primitiva de esa metáfora sea un dragón (tan reptil como es la serpiente que tienta a Adán y Eva en el Génesis) y que la ciencia moderna también denomine “reptil” a la parte del cerebro que se encarga de la supervivencia.

En la década de los 60 del siglo XX el médico y neurocientífico Paul McLean propuso la teoría evolutiva del **cerebro triúnico**. Según McLean el cerebro humano se fue formando por capas superpuestas durante millones de años de evolución. Hoy tenemos tres cerebros en uno:



1

El cerebro **Reptil**

EL CEREBRO INSTINTIVO

Es el más profundo y antiguo (se formó hace 500 millones de años). Está compuesto por los ganglios basales, el cerebelo y el tronco encefálico. Es el que regula los procesos básicos de supervivencia del individuo y de perpetuación de la especie. Controla automática e inconscientemente la respiración, el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y la homeostasis. Por él tenemos los instintos más primitivos como el hambre, el deseo de reproducción, el sueño, la respuesta de lucha o huida. Clasifica cualquier estímulo externo o interno como **peligroso** o **no peligroso**. Teme al cambio porque evalúa lo desconocido como una amenaza a la supervivencia. Sólo vive el presente y reacciona. En síntesis es el que se asegura de mantenernos vivos. Ocupa únicamente el 5% del área total del cerebro.

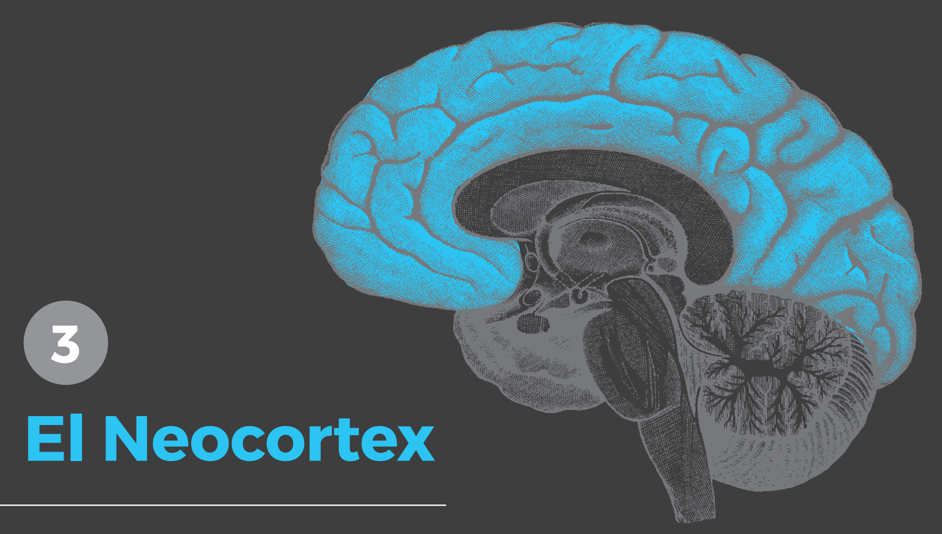


2

El cerebro **Límbico** o paleomamífero

EL CEREBRO EMOCIONAL

Se formó posteriormente (150 millones de años). Está compuesto por la amígdala cerebral, el septo, el hipotálamo, la corteza del cíngulo, y el hipocampo. Es el cerebro de las emociones y la memoria. Su función es aprender de las experiencias pasadas y presentes, y moldear respuestas automáticas para las situaciones futuras. Evalúa y clasifica todos los estímulos como **placer** o **dolor**, y luego los guarda en la memoria para responder en consonancia cuando se repitan. Los placeres o dolores intensos se graban "a fuego" en el cerebro límbico; son los que luego nos llevarán a conductas de acercamiento o alejamiento cuando las situaciones vividas sean similares. Esos recuerdos y asociaciones son muy difíciles de cambiar y generan nuestras respuestas emocionales. Sin embargo, este cerebro es adaptable y puede reconfigurarse con nuevos estímulos. Ocupa 10% de la masa cerebral.



3

El Neocortex

EL CEREBRO RACIONAL

Es el más reciente (3 millones de años). Se divide en dos hemisferios complementarios, donde cada uno cumple ciertas funciones cognitivas-ejecutivas: el hemisferio derecho (responsable de la creatividad, la imaginación, los procesos asociativos, las relaciones espaciales y el procesamiento de las emociones) y el hemisferio izquierdo (responsable del razonamiento lógico, el análisis, la descomposición del todo en partes y el lenguaje).

Es el cerebro del entendimiento y la planificación, capaz de anticiparse al futuro. Entre sus tareas están el control emocional, la concentración, la resolución de problemas y la auto-reflexión. En otras palabras **es el cerebro que nos hace humanos**. Ocupa el 85% de la masa cerebral.



“Es como si en nuestra cabeza convivieran un cocodrilo, un caballo y un ser humano, y que las decisiones las tomaran entre los tres, aunque no siempre de común acuerdo”

PAUL McLEAN
Médico y neurocientífico norteamericano (1913 - 2007)

Hoy en día, a la luz de toda la información científica aportada por las neurociencias modernas, el modelo cerebral de McLean resulta anticuado e impreciso. Ahora sabemos que las diferentes áreas del cerebro no funcionan como cerebros separados sino que, por el contrario, trabajan conjuntamente y se relacionan entre sí; aún en los procesos mentales más simples intervienen muchas áreas de los tres. El cerebro, más que una estructura claramente fragmentada, es una red dinámica de circuitos que se interconectan. Sin embargo la teoría de McLean resulta útil, por sencilla e ilustrativa, pues nos ayuda a comprender que en nuestra mente conviven procesos instintivos, emocionales y racionales, que entran en conflicto entre ellos con más frecuencia de lo que quisiéramos. Conceptos claves como la motivación y el comportamiento se explican a partir de la comprensión de estas tres fuerzas que cohabitan en nosotros.

Hay estudios que dicen que la percepción de un estímulo tarda sólo 125 milisegundos en llegar a los cerebros reptil y límbico. En cambio se tarda 375 milisegundos adicionales para llegar hasta neocórtex. La proporción es **1 a 4**. Es como si la información que va al cerebro hiciera

su viaje en dos tramos: primero, hasta el reptil-límbico, en tren bala; y luego hasta el neocórtex en una vieja y lenta locomotora a vapor. La liebre versus la tortuga. Eso explica por qué nuestras reacciones siempre serán primero instintivas y emocionales; racionales sólo mucho después. **Ante todo buscamos sobrevivir**.

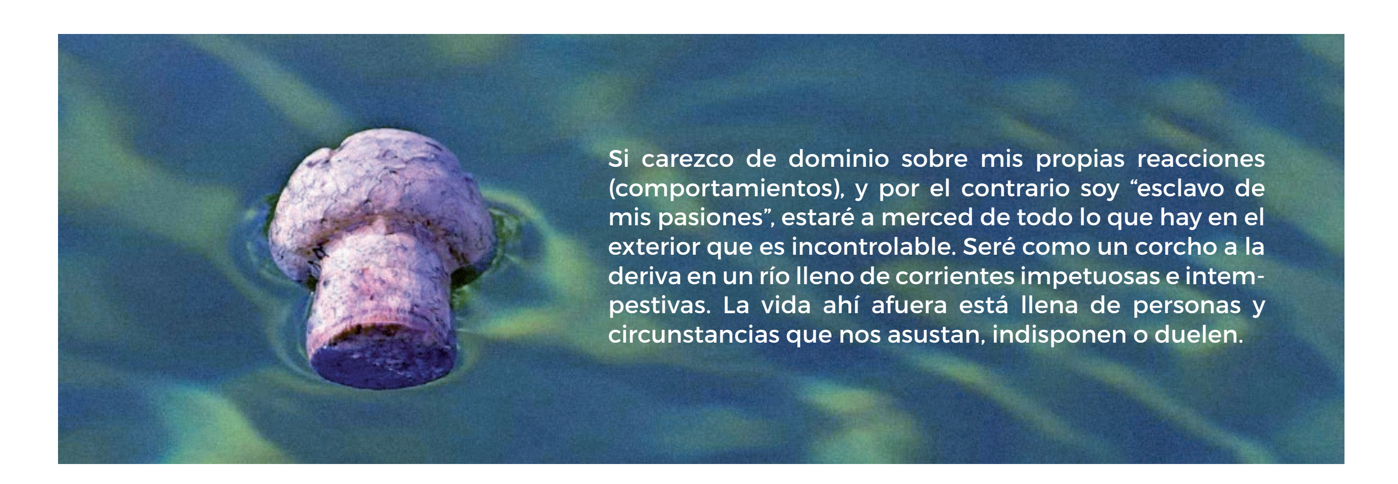
Imagínate que vas caminando por un bosque y te encuentras de golpe con una víbora, que te mira amenazadora. Si te pusieras a evaluar de qué color son sus escamas o cómo suena su siseo, si su intención es atacarte o sólo está en actitud curiosa, si encontrarás cerca un antídoto en caso de que llegue a picarte o cómo contarás luego la anécdota a tus amigos…. Antes de terminar de pensar todo esto ya habrás sufrido su mordida letal. En realidad no piensas y te alejas instintivamente, o atacas tú primero. Huir o atacar. **Cerebro reptil**. Las elucubraciones, si las hubiera, vendrán después, cuando ya estés a salvo.

O imagínate que en tus años escolares sufrías de matoneo y mucho tiempo después, ya adulto, caminando por la calle te re-encuentras con el individuo que lideraba a tus agresores. Tratarás de cambiarte de acera. En caso de que no lo consigas y tengas que pararte a saludarlo, seguro será un saludo frío y evasivo, que acabará pronto. Sientes que esa persona no es de confiar y puede hacerte daño; el dolor de tu infancia todavía está grabado en tu memoria y te sirve como señal de alerta. **Cerebro límbico**. Puede que esa persona hoy sea un "alma de dios" pero para descubrirlo tendrías que acallar la vocecita que te previene, y eso no es fácil; cambiar las respuestas automáticas exige autoconciencia y mucho esfuerzo.

Me encanta la siguiente metáfora: un muchacho sobre los hombros de un gorila. El muchacho le dice al oído al gorila hacia dónde dirigirse. El gorila lo “obedece”, pero de pronto ve un racimo de plátanos, apetitosos plátanos, y quiere ir hacia ellos. El hombre le argumenta para que retome el camino, pero no es mucho lo que logra; el gorila conoce el sabor del plátano y lo desea. Ampliando el marco vemos que el muchacho y el gorila en realidad montan un dragón gigante y que el gorila lleva en sus manos las riendas. Las hala para que los tres se dirijan hacia el platanal, pero el dragón se siente amenazado y empieza a alejarse. El gorila tira más fuerte de la rienda e incluso patea los costados del dragón tratando de llevarlo de nuevo al platanal. De nada sirve; después de todo el dragón sólo quiere sobrevivir y para ello evitará lo que cree peligroso.

Para tener algún dominio sobre nosotros mismos es fundamental comprender ante todo esa primacía de lo instintivo-emocional sobre lo racional; es un condicionamiento biológico del que no podemos escapar. **Primero experimentamos la emoción y luego pensamos.** Esta mezcla, y este orden, es parte de lo que nos hace humanos. Sin embargo también nos hace humanos la capacidad (potencialidad) del auto-control, que es factible no por ignorar lo que sentimos, sino porque intervenimos en el comportamiento que viene después de la emoción primaria. De ahí la efectividad del recurso **“Respira despacio y cuenta hasta diez”** que se recomienda cuando lo dicho o hecho por alguien nos molesta. En lugar de reaccionar automática e iracundamente (reptil-límbico), respiramos y damos tiempo a que el estímulo también llegue hasta el neo-córtex donde se evaluará “a la luz de la razón”. La respuesta en ese caso podrá ser mesurada y, con seguridad, más constructiva.

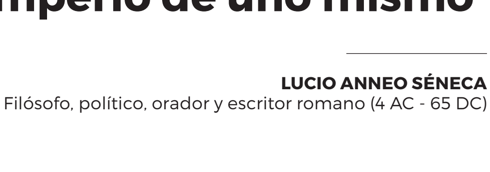
Estarás pensando que es fácil de decir pero no tan fácil de hacer. De acuerdo. Sin embargo este es uno de los retos claves si se quiere vivir con más felicidad.



Si carezco de dominio sobre mis propias reacciones (comportamientos), y por el contrario soy "esclavo de mis pasiones", estaré a merced de todo lo que hay en el exterior que es incontrolable. Seré como un corcho a la deriva en un río lleno de corrientes impetuosas e intempestivas. La vida ahí afuera está llena de personas y circunstancias que nos asustan, indisponen o duelen.

No podemos negar esas emociones, pero sí podemos decidir cómo reaccionamos a esas emociones. En esencia esto es lo que nos recomienda la filosofía estoica, en la que profundizaremos en el siguiente capítulo del **Yo Pensante**.

"El mayor imperio es **el imperio de uno mismo**"



LUCIO ANNEO SÉNECA
Filósofo, político, orador y escritor romano (4 AC - 65 DC)

Entre el cerebro reptil y el límbico sólo suman el 15% de tu masa cerebral. Sin embargo influyen fuertemente en tus motivaciones y comportamientos pues es allí donde primero se evalúa toda la información que te llega, clasificándola como segura o peligrosa, y luego como placentera o dolorosa. Según esta clasificación se dan las respuestas de acercamiento o alejamiento, en un proceso rápido, automático, inconsciente y de un costo energético muy bajo, contrario al del pensamiento racional que es de acción lenta y que además consume mucha energía. Recuerda que el cerebro, como producto de la evolución biológica, buscará conservar la energía vital porque así es más probable la supervivencia. Respuestas automáticas y rápidas, ese es el modus operandi "por defecto" del cerebro; en otras palabras lo "normal" es que vayamos en piloto automático, reaccionando instintiva y emocionalmente a todos los estímulos.

En el otro extremo están las respuestas racionales que, repito, son más lentas y exigentes en términos energéticos, pero que nos pueden procurar más bienestar subjetivo. Para que estas se den tienen que mediar la voluntad y la concentración, potencialidades humanas que exigen esfuerzo. ¿Por qué amerita hacer este esfuerzo? Porque la auto-conciencia y el auto-control están relacionados directamente con nuestra salud, física y emocional, y por ende con nuestra calidad de vida. Poco auto-dominio emocional es sinónimo de sufrimiento. Analicémoslo.

Las respuestas automáticas del cerebro se manifiestan inmediatamente en el cuerpo a través de los sistemas nervioso autónomo (simpático y parasimpático) y endocrino. Por ejemplo, ante una situación que se percibe como amenazante, gracias al sistema simpático el cuerpo se

prepara para huir o luchar: se dilatan las pupilas para ver mejor, se abre la tráquea y se dilatan los conductos de aire de los pulmones para tomar más aire en cada respiración, aumenta el ritmo y la fuerza de palpitación del corazón, se produce adrenalina y el hígado libera glucosa, que viajan rauda hacia los músculos de brazos y piernas, se contrae la vejiga, se abren los poros de sudor de la piel para regular la temperatura interna y se ralentiza la digestión en el estómago y en el intestino pues estas tareas consumen mucha energía que en ese momento se requiere en otra parte. Nada de eso ocurre de forma consciente. Todo es autónomo. De forma opuesta, cuando el cerebro percibe que ya no hay amenaza, el sistema parasimpático entra en acción y restaura el equilibrio corporal (homeóstasis). Figúratelo en una cebra que nota que hay una leona cazando cerca; su sistema simpático altera las funciones del cuerpo para ponerla a salvo; y, una vez ha escapado, el sistema parasimpático lo devuelve a la normalidad.



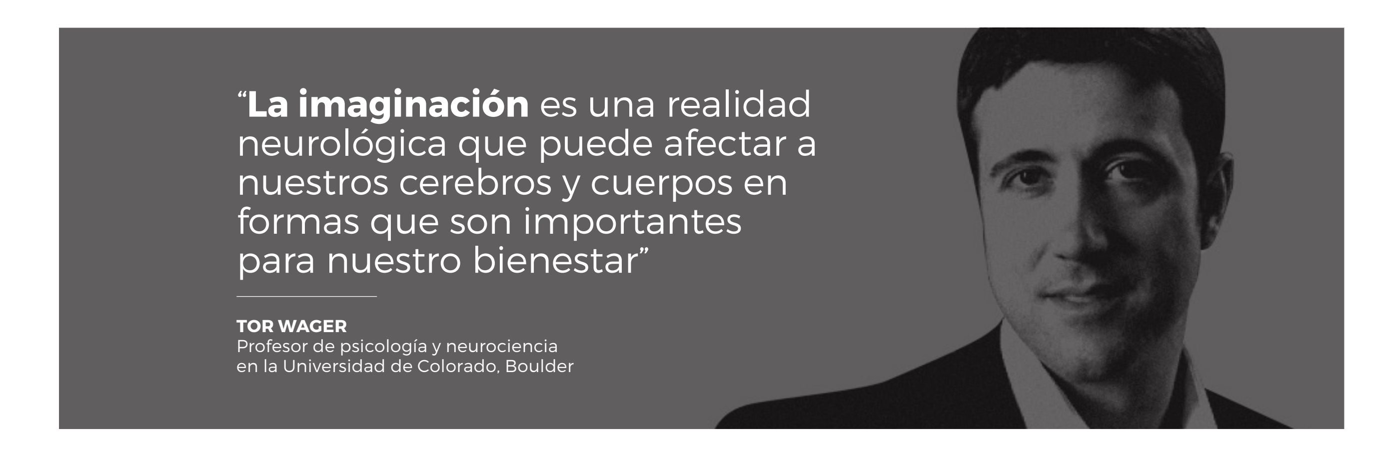
El estrés

El estrés es el nombre que le damos a ese estado de nuestro cuerpo físico cuando quien está al mando es el sistema simpático. Es decir, el stress es completamente natural, bueno y necesario para la supervivencia; el cerebro percibe una amenaza y el cuerpo actúa en consecuencia. El problema con nosotros los humanos es que, precisamente gracias a las capacidades del neo-córtex, que son las nos hacen más evolucionados, tenemos el poder de crear amenazas inexistentes. Repito, amenazas inexistentes. Nuestra percepción del tiempo no se limita a un presente continuo, como sí ocurre con los demás animales. Nosotros además podemos ir al pasado y al futuro con nuestra mente, y encontrar allí todo tipo de recuerdos dolorosos y amenazas hipotéticas.

Memoria e imaginación son dos de las funciones cerebrales que nos permiten re-vivir y pre-vivir experiencias. Hago énfasis en el sufijo “vivir” porque para el cerebro, al final de cuentas, no hay ninguna distinción entre lo que se vive en la realidad presente contra lo que se vive en el pensamiento: percibimos con los sentidos pero la experiencia se da dentro del cerebro. Dicho de otra manera, vivimos el presente cuando percibimos, vivimos el pasado cuando recordamos y vivimos el futuro cuando imaginamos. Siempre vivimos.

La neurociencia, con sus técnicas de imagen cerebral como las FMRI, pone de manifiesto que las áreas del cerebro que se activan cuando se está experimentando un suceso en el presente son las mismas que se activan cuando este mismo suceso se recuerda o imagina. O sea, para el cerebro no hay diferencia.

Un recuerdo doloroso, grabado “a fuego”, se asocia con imágenes, sonidos y otras sensaciones. Cuando se trae ese recuerdo, el cerebro vuelve a experimentar lo mismo. De igual forma, cuando se imagina un suceso futuro, en el cerebro ocurre como si fuera real. Mientras más realistas sean las imaginaciones, mientras se usen más estímulos “sensoriales” para construirla, más vívida será la experiencia dentro de la mente. Esto implica que, dependiendo de lo que recuerdes o imagines, crearás una determinada realidad subjetiva. Cabe una de las preguntas filosóficas por antonomasia: ¿Cuál es la realidad? La neurociencia da su respuesta: no es lo que ocurre objetivamente afuera; es lo que tu cerebro construye y experimenta en cada momento.



Entonces si recuerdas o imaginas situaciones amenazantes, estarás viviendo “peligros” que para tu cerebro son completamente reales. ¿Y qué pasa cuando el cerebro reptil-límbico percibe una amenaza? Ya lo sabemos: le ordena al cuerpo, mediante el sistema simpático y endocrino, que se prepare para huir o atacar, con los consecuentes cambios físicos, químicos y eléctricos en el organismo.

Por poner un ejemplo trivial, el miedo escénico de hablar en público es experimentado por muchas personas. Antes de subir a un estrado la víctima de ese miedo sufre los efectos físicos de la ansiedad: su corazón se dispara, empieza a sudar, su voz tiembla. Objetivamente no está expuesto a ningún peligro real (de vida o muerte), pero su imaginación se dispara y crea escenarios angustiantes: ¿Y si no soy capaz? ¿Si me equivoco? ¿Si quedo en ridículo? ¿Me rechazarán? Ante la mirada fija y atenta de tantos ojos se siente como una oveja rodeada por lobos, a punto de ser devorada.

Según la evaluación de su cerebro reptil-límbico debería salir corriendo de ahí. Esos pensamientos anticipatorios "nefastos" crean una realidad amenazante, que no es tal pero que igual desata todas las reacciones fisiológicas. Afortunadamente, en la mayoría de casos, el orador apenas comienza a hablar supera el miedo y su sistema parasimpático entra en acción equilibrando la homeóstasis.

¿Qué pasa en cambio cuando hay situaciones de futuros hipotéticos que nos llenan de angustia como no tener trabajo ni fuente de sustento, enfermar, perder a los seres queridos, fracasar en la vida?

Sabemos que el futuro es incierto y todo eso podría llegar a pasar en cualquier momento; dichos temores no tendrán resolución inmediata como la del ejemplo anterior de hablar en público porque esas posibilidades siempre existirán. Entonces la amenaza percibida va degenerando en un estado permanente de ansiedad y de estrés. Y el estrés, que debería ser una respuesta temporal a un peligro real y puntual, termina volviéndose **CRÓNICO**; se vive con miedo, en un estado mental perpetuo de "supervivencia" que es muy dañino para mente y cuerpo.

“**Vivir un momento estresante no es lo mismo que vivir estresado.**
Lo primero es normal, inesperado y generado por el ambiente, mientras que lo segundo, vivir estresado, es tóxico, buscado y generado por nosotros mismos porque se ha convertido en un hábito y no sabemos vivir de otra manera.”

BERNARDO STAMATEAS
Psicólogo, escritor y conferencista argentino
(1965)



En el capítulo del **Yo hacedor** hablaba de lo que le ocurre a un motor si se le fuerza siempre a estar acelerado en primera, aún cuando llegue al límite de su capacidad; al final termina fundiéndose. Lo mismo ocurre con el cuerpo estresado, inundado con demasiada frecuencia de adrenalina y cortisol (hormonas del estrés), pues sus funciones y procesos corporales se desajustan y deterioran gradualmente, hasta el colapso.

Específicamente, el estrés crónico tiene efectos desastrosos en varios sistemas y órganos de nuestro cuerpo: suprime el **sistema inmunológico**, bajando nuestras defensas y dejándonos expuestos a ataques de virus y bacterias causantes de enfermedades respiratorias, gástricas o alergias, o degenerando en enfermedades autoinmunes; afecta el **sistema gastrointestinal**, complicando la digestión y absorción de alimentos, y manifestándose con úlceras, síndrome de colon irritable y colitis por la inflamación de la mucosa intestinal; altera la presión arte-

rial socavando el **sistema cardiovascular** y aumentando las probabilidades de enfermedades de corazón como infartos y problemas cardio-cerebro-vasculares; dificulta los procesos del **sistema reproductivo**, causando disfunción eréctil o infertilidad por la interrupción del ciclo ovulatorio-menstrual; altera el **sistema metabólico**, provocando trastornos de la tiroides, sobrepeso, retención de grasa y líquidos, y desequilibrio en los niveles de azúcar en la sangre que podrían acarrear una diabetes tipo 2; produce un envejecimiento prematuro de las células de **la piel**, dando lugar a problemas dermatológicos como resequedad, descamación, herpes, psoriasis o acné; altera los **ritmos circadianos** del sueño, con sus consecuentes disminuciones de memoria y concentración, llevando a un estado de fatiga crónica y un progresivo declive mental; desbalancea la producción de **neurotransmisores**, ocasionando depresión y hasta demencia en el peor escenario. En síntesis, todo un desbalance sistémico que resulta demasiado costoso pues arrasa de a poco con la salud, tanto física como mental.

Por eso, quien busque la felicidad, entendida como “el buen vivir”, deberá combatir el estrés crónico. Digo **combatir** porque la vida urbana moderna, con sus afanes, competencia desmedida y valores confusos es bastante incitadora del estrés… si nos dejamos. Debemos resistirnos, apagar el piloto automático y hacernos más conscientes de nuestras emociones, motivaciones, pensamientos, sentimientos y decisiones continuas.

¿Qué haces tú para reducir tu estrés?

La sociedad de consumo nos propone el placer inmediato como antídoto del estrés. No podemos negar que el placer nos aliviará momentáneamente y nos permitirá “escapar” de situaciones estresantes. La oferta es amplia: comidas ricas en azúcares o grasas; consumo de licor, tabaco o sustancias psicoactivas; excitación del juego; sexo y pornografía; compras compulsivas y acumulación; uso indiscriminado de tecnologías, redes sociales, realidades virtuales. Actividades que activan nuestros mecanismos de recompensa. Sin embargo, las más de las veces, también garantizan futuros dolores. Pronto podrían convertirse en adicciones como ya vimos cuando hablamos sobre dichos mecanismos cerebrales, y entonces ya no serían un alivio sino un lastre.

No digo que debamos huir del placer o retirarnos del mundo como hacen los ascetas; sentir placer es parte de nuestra naturaleza por razones evolutivas. Finalmente siempre experimentaremos algún tipo de placer dentro de nuestro cerebro. La cuestión es escoger los estímulos que más nos convengan.

Hay estímulos nocivos y otros sanos. **¿Por qué hemos de escoger los nocivos?**

De ahí la importancia de actuar de acuerdo a un hedonismo racional, como el promovido por Epicuro de quien hablábamos antes. Ante la inminencia de un placer podría preguntarme: ¿Este placer me generará dolor futuro? Si es así, debería replanteármelo; y más bien optar por otros estímulos sanos que igualmente generarán sensaciones gratas, pues activarán en el cerebro los mismos neurotransmisores. En otras palabras, debemos tener criterio para la elección de nuestras fuentes de placer.

El papel de los Neurotransmisores

Recordemos que las neuronas son las células del sistema nervioso que componen el cerebro, la médula espinal y la compleja ramificación de nervios, gracias al cual somos, sentimos y pensamos. Las neuronas generan y reciben impulsos eléctricos pero entre ellas hay un espacio vacío (el espacio sináptico) que corta la comunicación. Son los neurotransmisores los que sirven como "mensajeros" químicos para pasar la información entre una neurona y otra. Si imaginamos a dos neuronas como dos ciudades separadas por un abismo, los neurotransmisores son como un puente que les permite a los ciudadanos de una ciudad cruzar a la otra. Es en parte gracias a los neurotransmisores que se crean las redes neuronales que, en palabras llanas, son cada una de nuestras capacidades, recuerdos, experiencias, sensaciones, etc.

Al día de hoy la ciencia ha catalogado más de 100 neurotransmisores; hay 4 fundamentales relacionados con el placer, conocidos con el acrónimo D.O.S.E. o el "**cuarteto de la felicidad**". Ante algunos estímulos nuestro cerebro genera esos neurotransmisores que son los que nos permiten activar ciertas redes neuronales y experimentar dichas sensaciones como gratas. De ahí que los consideremos placenteros y queramos repetirlos. Estos neurotransmisores son:



Dopamina

Es el neurotransmisor que nos hace querer más de lo que nos resulta placentero. Nos hace desear y nos motiva a cumplir metas, y nos genera satisfacción una vez las alcanzamos. Es la responsable de la euforia.



Oxitocina

Es el neurotransmisor relacionado con los vínculos emocionales, los afectos y el contacto social. Se relaciona con sensaciones como la confianza, la empatía, la generosidad y la compasión.



Serotonina

Es el neurotransmisor que regula el estado de ánimo. Es la molécula del humor. Produce una sensación de bienestar, optimismo, relajación, autoestima y concentración.



Endorfina

Es el neurotransmisor que nos da sensación de alivio ante el dolor físico, el estrés y el miedo. Es el analgésico natural, inhibidor del dolor.

Estos neurotransmisores son moléculas endógenas, o sea, fabricadas por el propio organismo. Si el organismo está bien y obtiene los nutrientes que requiere, fabrica los neurotransmisores adecuados. De ahí que nuestro funcionamiento neuronal esté relacionado directamente con nuestros hábitos. En otras palabras, la presencia o déficit de estos neurotransmisores del placer dependerá de cómo vivimos y a qué estímulos nos sometamos, y determinará la calidad y cantidad de experiencias gratas que tengamos.

Estudios neuro-científicos han demostrado que podemos estimular la producción de este cuarteto de neurotransmisores del placer con ciertas actividades: plantearse pequeños retos y premiarse cuando se logran, comer frutas dulces o dormir diariamente de 7 a 9 horas son formas de liberar **dopamina**; bailar, hacer ejercicio, comer picante o compartir con amigos aumentan los niveles de **endorfinas**; ser agradecido, pensar optimistamente, oír música y cantar, pasear por la naturaleza, tomar el sol, sonreír o reír proporcionan más **serotonina**; abrazar y acariciar a tus seres queridos, ser generoso o meditar generan más **oxitocina**.

Podemos convertir en hábitos estas acciones que además de causarnos placer en el corto plazo nos beneficiarán en el largo, mejorando nuestra salud física, emocional y mental. Son hábitos sencillos, al alcance de todos, que tienen una relación directa con la felicidad, con procurarse una “buena vida”. Gracias a estas acciones, en el momento de hacerlas, nuestro cerebro se “inunda” con estos neurotransmisores y nos sentimos bien, a gusto, alegres. Y si estas acciones se convierten en hábito, el efecto es continuo y acumulativo; las redes neuronales de la felicidad se fortalecen y consolidan, llegando a alterar la estructura del cerebro mismo (neuro-plasticidad). Piensa en la gente a quien consideras feliz. Con seguridad practican muchos de estos hábitos, que a la

larga son los que catalogamos como de “personalidad feliz”. Con su cerebro lleno de dopamina, endorfinas, serotonina y oxitocina mantienen la energía muy alta, considerando la vida como un regalo y las dificultades como un reto superable.



Una característica común en estas personas “felices” es que son más **proclives a la risa**, y obtienen de ello variados beneficios.

Esta relación entre risa y salud, que ya se mencionaba en la antigüedad, ha sido demostrada científicamente en años recientes. Según estudios, donde se monitorizaba el cuerpo y el cerebro de pacientes mientras veían videos clips de humor, realizados por el Dr. **Lee S. Berk**, estadounidense pionero en la investigación de los efectos neuroendocrinos e inmunológicos de las emociones positivas, la risa tiene muchas consecuencias positivas medibles: disminuye los niveles de epinefrina y cortisol, y con ellos el estrés; incrementa la producción de anticuerpos y la activación de células protectoras como los linfocitos o los linfocitos T citóxicos, claves para evitar la formación de tumores; reduce los niveles de colesterol en la sangre pues equivale a ejercicio aeróbico; aumenta el ritmo cardíaco y regula la presión sanguínea; estimula la liberación de endorfinas que, además de sus efectos anestésicos ante el dolor, mantienen la elasticidad de las arterias coronarias; favorece la digestión gracias a la contracción de los músculos abdominales; facilita la evacuación debido al “masaje” que hace sobre las vísceras; ayuda a reducir la glucosa en la sangre; moviliza la columna vertebral aliviando dolores de espalda; aumenta la oxigenación por una hiperventilación natural que favorece a todos los procesos del organismo.

Ante este listado de beneficios físicos, hoy la risa es considerada una terapia completa, tanto que en 1988 se creó la Asociación para el Humor Terapéutico y Aplicado (www.aath.org), entidad sin ánimo de lucro que reúne a miles de especialistas que confían en el poder curativo de la risa y promueven el humor como estrategia de bienestar. La vida de uno de sus miembros más célebres, **“Patch” Adams**, fue inmortalizada en la película de 1998, basada en su libro “Gesundheit: la buena salud es una cuestión de risa” e interpretada por Robin Williams, donde se propone una medicina holística, practicada con compasión, amor y humor.

“Soy el loco que cree que **la risa lo cura todo**”



“Todos moriremos... nuestro trabajo consiste en aumentar la salud, ¿sabes lo que significa? Significa mejorar la calidad de vida, no sólo retrasar la muerte”.

“Los medicamentos alivian el dolor, pero sólo el amor puede aliviar el sufrimiento”.

HUNTER DOHERTY "PATCH" ADAMS
Médico estadounidense,
activista social, diplomático y escritor,
fundador del Instituto Gesundheit! en 1971

Si los efectos físicos de la risa son tan numerosos, ni qué decir de los psicológicos: relaja, aumenta la energía, crea vínculos positivos y conexión emocional con los demás, cura resentimientos y desacuerdos, ayuda a expresar los verdaderos sentimientos, disminuye la ansiedad y ayuda a enfrentar las situaciones perturbadoras. Ante un catálogo tan amplio de beneficios, **¿por qué no reímos más?**

Según estudios los niños ríen en promedio alrededor de 300 veces al día, en cambio los adultos sólo lo hacen 80 veces al día. Y hablo de los más "risueños"; hay otros muchos que rara vez o nunca ríen. Desafortunadamente se nos olvida con frecuencia que reír está en nuestra naturaleza como un recurso liberador innato. Reímos incluso antes de hablar. Si lo dudas, mira a un bebé jugando al típico "está… ya no está… está… ya no está", y cómo lo encuentra hilarante. Los humanos tenemos en la risa un recurso inmediato que nos da salud, nos genera placer e incrementa nuestros niveles de felicidad.

No se tú, pero yo procuraré tener más risas explosivas y sanas; me regalaré más películas de comedia, bromas, cosquillas con mis seres queridos, y chistes leídos y compartidos.

Sonreír también es clave para ser más felices. Recalco, no estoy diciendo que se sonría porque se es feliz, sino lo contrario; **sonreír nos hace más felices**. Al inicio del capítulo mencioné el sentido de la propiocepción. Pues bien, si sonríes, aunque no lo hagas espontanea sino voluntariamente, gracias a este sentido de doble vía tu cerebro notará la contracción de los músculos faciales cigomático mayor y menor (los que controlan los movimientos de la boca) y del músculo orbicular (el que eleva las mejillas y arruga la piel alrededor de los ojos), y entenderá que estás sonriendo y que hay algo que te pone contento. Ante esta interpretación liberará neurotransmisores que empezarán a cambiar

tu estado emocional. El estudio "How Does Facial Feedback Modulate Emotional Experience?" de 2009 (Joshua Ian Davis, Ann Senghas, Kevin N. Ochsner) ha demostrado lo que ya decía Charles Darwin en el siglo XIX: que la simulación de una emoción la provoca realmente en nuestra mente. El mecanismo es similar al que causa la sensación de seguridad en sí mismo, que se experimenta cuando se apoyan bien los pies en el suelo, se endereza la espalda, se saca pecho y se inspira y expira lenta y profundamente. Pruébalo y siéntelo.

En síntesis, si sonríes más te sentirás mejor, generarás emociones positivas en los otros y por ende tendrás mayores probabilidades de éxito, tanto en lo personal como en lo profesional. Hay muchos estudios que corroboran esto. Por ejemplo, en un estudio realizado en la Universidad de California se analizaron las fotos de las chicas en un anuario universitario. 30 años después se contactaron con ellas para determinar su nivel de satisfacción general y sentimental. Con esta información los investigadores establecieron que había una correlación directa entre las que salían sonriendo genuinamente (con una sonrisa Duchenne, o sea la que se revela con "patas de gallina" y no es fingida) y las que reportaban mayor satisfacción con su vida en general. Concluyeron que la sonrisa genuina es un claro indicador de éxitos futuros porque, más que una expresión momentánea de emoción, es una manifestación externa de una forma de desenvolverse en la vida.

Sin ir muy lejos, tú puedes corroborar el poder práctico de la sonrisa si en un restaurante comparas las propinas que obtienen las meseras más risueñas. Seguramente llegarás a las mismas conclusiones que obtuvo el estudio "Monetary significance of the affiliative smile" (Tidd, Kathi L. y Lockard, Joan S, 1978) que demostró que quien sonríe genuinamente genera más confianza, y en consecuencia obtiene mayor estima y retribución económica. ¿Lógico, no? Para los mejores vende-

dores esto no es ningún secreto.

Sonreír también ayuda a ampliar el panorama, contrario a la "visión de túnel" que tenemos cuando estamos bajo presión o condiciones de estrés y tendemos a percibir sólo lo que está frente a nuestras narices, perdiendo la visión periférica. En otras palabras al sonreír nos tranquilizamos y tenemos más posibilidades de resolver los problemas y dificultades pues podemos pensar de forma más abstracta, encontrar relaciones no evidentes y explorar soluciones menos convencionales. Así lo demostró el estudio de 2010 "Smile to see the forest: Facially expressed positive emotions broaden cognition" (Kareem J. Johnson ,Christian E. Waugh &Barbara L. Fredrickson) donde los participantes que sonreían sacaron mejores puntuaciones en tareas que requerían una visión más global de los problemas.

En síntesis hay muchísimas razones para reír y sonreír con más frecuencia, hasta que se convierta en un hábito de la felicidad.



"La risa es como los limpiaparabrisas; aunque no detenga la lluvia nos permite avanzar"

GERARD JUGNOT
Actor, guionista,
director y productor francés
(1951)

Felicidad y hábitos saludables

Para que se dé la producción de los neurotransmisores de la felicidad, el cuerpo físico debe estar bien. Eso exige cuidar de "nuestro vehículo". El bien-estar corporal es como una **mesa con 4 patas**: alimentación balanceada, sueño reparador, actividad física regular y correcta respiración. Si alguna falla, la mesa cojea. Ahora imagínate si dos o tres fallan... En otras palabras, si presentas deficiencias en ellas, tu experiencia y tu felicidad se verán afectadas.

Por ejemplo si, llevados por el ritmo vertiginoso de la vida moderna e hiper-conectada, no nos damos suficiente tiempo de sueño (7 a 9 horas para los adultos), no podemos ingenuamente aspirar a un estado grato. Un mal dormir le impide al cerebro realizar todas las funciones que ocurren durante el sueño y las consecuencias resultan evidentes al día siguiente: nuestras respuestas se vuelven más lentas y torpes; olvidamos más que de costumbre, pues la información en el cerebro se consolida mientras dormimos; como el estrés no se elimina mediante los sueños sentimos más ansiedad y miedo; se disminuye nuestra capacidad de control emocional y de impulsos, nos ponemos más irritables y por ende perjudicamos nuestras relaciones interpersonales. Dormir horas insuficientes de forma rutinaria va minando al cerebro y a la salud en general.

De la misma manera para nadie es un secreto que si sólo nos alimentamos de "comida chatarra" o mantenemos una vida sedentaria con poquísima o nula actividad física, tarde o temprano vamos a padecer problemas de salud. La alimentación balanceada y el ejercicio periódico son claves para mantener un cuerpo sano, que funcione como debe y sea capaz de producir todo lo necesario para su sofisticada operación,

incluidos los neurotransmisores que nos hacen sentir “felicidad”. Dicho metafóricamente, no podemos exigirle a la “máquina” corporal que funcione bien si no le proveemos de buenas materias primas y le hacemos mantenimiento preventivo de forma constante. Con lo que hacemos o dejamos de hacer hoy, además de determinar el bienestar presente, cultivamos nuestra salud o dolencia futura.

“Los que creen que no tienen tiempo para el ejercicio tarde o temprano tendrán que encontrar tiempo para la enfermedad”

EDWARD STANLEY
Estadista inglés (1799 - 1869)



Y sobre la respiración hay mucho que decir. En promedio el cuerpo puede sobrevivir sin comida hasta 30 días, sin dormir hasta 11 días y sin agua hasta 5 días, pero sin aire no soportaría más de 2 ó 3 minutos, tras los que se pierde la consciencia. Después de 5 a 10 minutos sin recibir oxígeno, se produce la muerte cerebral, pues este es su combustible básico. Tanto es así que, a diferencia de comer, dormir o beber, que pueden ser actos mediados por la voluntad, respirar es un acto auto-

mático, instintivo e involuntario controlado por la parte más profunda del tronco encefálico, o sea la más básica del cerebro "reptil". Vivimos si respiramos y morimos si dejamos de respirar, así de sencillo.

Esta naturaleza inconsciente de la respiración hace que pocas veces nos detengamos a revisar cómo la hacemos. Nuestra mente ocupada en otras cosas ni siquiera nota que inhalamos y exhalamos de forma constante, a lo mejor con una intensidad o ritmo incorrectos. Grosso modo hay dos tipos de respiración: la respiración "de pecho" y la **respiración diafragmática**.

La primera es una respiración más superficial, donde el aire entra y sale llenando sólo la parte superior de los pulmones (el pecho). También es la que se da en las situaciones de estrés cuando toma el control el sistema simpático y se aumenta el ritmo de las inhalaciones y exhalaciones, haciéndolas más cortas y rápidas, que preparan al cuerpo para huir o atacar. Mientras más rápida sea la alternancia entre inhalación y exhalación, más estrés se sentirá, más ansiedad, más dolores de cabeza y musculares. Llevada al extremo, esta respiración rápida puede convertirse en hiperventilación, uno de los principales síntomas del pánico.

En el otro extremo está la respiración diafragmática, donde se expande toda la caja torácica para que el aire llene plenamente los pulmones, hasta abajo. Es una respiración más eficiente, profunda y pausada que se da cuando se "infla la barriga" y se asegura más espacio para la entrada de aire. Así se logra una mejor oxigenación y con ella un mejor desempeño del cerebro, los órganos y cada una de las células. Es la respiración del sistema parasimpático, de la calma y el equilibrio; por ello resulta tan eficaz respirar profundamente varias veces para tranquilizarnos, bajar la tensión y provocar emociones más positivas.

Aprender a respirar es pues habituarnos a tener menos respiraciones de pecho y tender cada vez más a respirar diafragmáticamente, hasta que se convierta en un hábito inconsciente. Para ello primero debemos hacernos conscientes de la respiración, percatándonos de nuestro ritmo y profundidad. Como enseñan tantas escuelas orientales de yoga o de meditación, para hacer una respiración básica diafragmática debemos tomar el aire por la nariz durante 4 ó 5 segundos, notando cómo se infla la panza; luego mantener el aire adentro durante 3 ó 4 segundos; finalmente exhalarlo por nariz o boca durante 3 ó 4 segundos más. Y repetir el ciclo al menos durante 3 minutos. Aumentando gradualmente el tiempo de cada inhalación y exhalación hasta 8 ó 9 segundos tendremos una respiración mucho más profunda y potente (respiración "yóguica": diafragmática, costal y clavicular). La respiración consciente funciona de maravilla como técnica de control de ira o miedo. Además, practicada de forma constante aumenta los niveles de bienestar. Es de efecto inmediato y automático. Experiméntala.

Dime cómo respiras y te diré cómo te sientes.

"La respiración es una de las cosas más simples en el mundo. Inhalamos, exhalamos. **Cuando respiramos con una libertad real, ni nos aferramos ni mantenemos la respiración**... El proceso de respirar es la metáfora más precisa que tenemos para nuestro abordaje personal a la vida, cómo vivimos la vida y cómo reaccionamos ante los cambios inevitables que la vida nos brinda"

DONNA FARHI / Profesora de yoga y autora

En síntesis, llevar una vida saludable tiene una influencia directa y clave en la experimentación de la felicidad, tanto que todos los “científicos” de la felicidad siempre incluyen el cuidado del cuerpo como requisito en su búsqueda.

Como ejemplo tenemos a **Sonja Lyubomirsky**, psicóloga que antes de la publicación de su libro “La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar” (The how of happiness: a new approach to getting the life you want, 2008) pasó más de 20 años investigando en su laboratorio los aspectos de la vida humana que predicen la felicidad. Según sus estudios empíricos, Lyubomirsky afirma que hay tres grandes áreas que determinan el nivel de felicidad de las personas:



50% Factores Genéticos

10%

Actos Deliverados 40%

Dentro del 40% de actos deliberados están estos hábitos de vida saludable de los que hablaba. Por supuesto que no sólo me refiero a hábitos físicos; también a los mentales y sociales de los que escribiré en el siguiente capítulo. Lo importante es que, según estos estudios de la felicidad, tenemos bastante control sobre la construcción de nuestra propia felicidad, lo que contradice la creencia infundada de que esta depende sólo de factores externos ó 100% de nuestra genética.

Sonja Lyubomirsky

Felicidad, genética, ambiente y libre albedrío

Está claro que la genética heredada de nuestros padres tiene un peso fundamental en nuestra felicidad, pues desde el nacimiento nos predispone biológicamente en cómo percibimos y sentimos los estímulos. Las variaciones de algunos genes se expresan en la constitución del sistema nervioso central, de las glándulas suprarrenales y del páncreas, afectando la forma como se darán los procesos reguladores de la producción y recepción de los neurotransmisores. Así, estos genes determinan la condiciones físico-químicas del organismo y con ello, a la larga, la capacidad de experimentar bienestar, de ser feliz o no. En otras palabras, la presencia o ausencia de algunos genes determinan los rasgos de la personalidad del niño, condicionando su temperamento y carácter, y con ello su capacidad de adaptarse a las circunstancias para sentirse a gusto.

Es como si algunos niños se ganaran una clase de "lotería genética" y nacieran con predisposición a ser felices, con un sistema nervioso configurado para experimentar más placer y menos dolor, y que los dota biológicamente para disfrutar más, y para enfrentar y reponerse fácilmente de las dificultades. Otros, en cambio, nacen con una configuración que los inclina a una "personalidad triste" y los hace más susceptibles a padecer depresión u otros trastornos psiquiátricos.

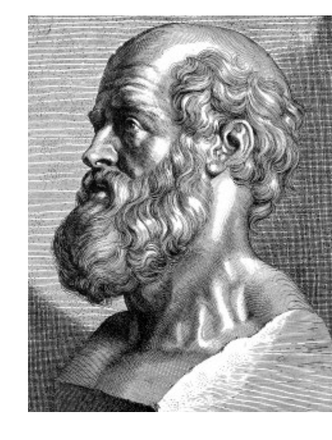
Sin embargo esta herencia genética no es inmutable y afortunadamente puede variar a lo largo de la vida. Según la **epigenética**, una emergente rama de la genética dedicada a estudiar la influencia que el entorno y la psique ejercen sobre los genes, el ADN que heredamos contiene ya toda la programación de las características y funcionamiento de nuestro organismo; sin embargo hay también otras moléculas (metilos) que están por encima de los genes (en griego, "epi" significa "sobre") que los cubren parcialmente, determinando su activación o represión. Es como si los genes fueran luces que pueden o no brillar según estén descubiertas o cubiertas total o parcialmente por los metilos que las recubren. La intensidad de expresión de cada gen dependerá de los metilos que se le sobreponen. La configuración de estos metilos, activando o desactivando las expresiones genéticas, dependerá de factores externos como el ambiente, la alimentación, las drogas, medicamentos y los patrones de pensamiento-sentimiento. En otras palabras, según como "vivimos" potenciamos o disminuimos la expresión de nuestros genes.



Imagina a un par de hermanos gemelos. Comparten los mismos genes pues nacen del mismo cigoto. Al crecer uno de ellos se va a vivir a una gran metrópoli mientras el otro permanece en un apacible pueblito entre montañas. El primero, enfocado sólo en obtener éxito profesional y económico, padece de estrés crónico, lleva una vida sedentaria y se alimenta mayormente de comidas rápidas, azúcares y grasas. En cambio, el segundo come equilibradamente y sólo trabaja medio tiempo; el restante lo dedica a leer, ayudar en proyectos comunitarios y dar largas caminatas por los bosques. El primero termina con problemas de obesidad y diabetes. ¿Por qué el segundo no, si comparte los mismo genes con su hermano? ¿Quién puede poner en duda que en

este ejemplo hay una evidente relación entre el entorno y estilo de vida con la activación de ciertos genes que llevan a la enfermedad?

No digo que para estar sanos tengamos que vivir en un idílico "pueblito entre las montañas", sino que es importante hacernos conscientes de que no somos víctimas de los genes que por suerte nos tocaron. Nuestra felicidad, como nuestra salud, depende en gran medida de cómo optamos por vivir, es decir, de nuestras decisiones (nuestro albedrío). La siguiente frase de **Hipócrates** (Grecia, 470 A.C. – 370 A.C.) considerado el padre de la medicina occidental, aplicable a la salud física también podría aplicarse a la salud mental: **"Las enfermedades no nos llegan de la nada. Se desarrollan a partir de pequeños pecados diarios contra la Naturaleza. Cuando se hayan acumulado suficientes pecados, las enfermedades aparecerán de repente."** En el contexto que estoy hablando, esos "pequeños pecados diarios contra la naturaleza" son nuestras elecciones repetitivas "insanas" (físicas o mentales), que terminan mutando en rígidos hábitos dañinos.



No me refiero sólo a los comportamientos que tenemos sino a las creencias y los pensamientos (conscientes, pero sobre todo inconscientes) que tienen una gran influencia en la configuración y manifestación de nuestra realidad fisiológica. Cada día más médicos coinciden en que la salud física es una consecuencia de la salud psicológica, es decir de nuestros pensamientos predominantes. Ya vimos como un "rumiar" mental permanente de recuerdos dolorosos o predicciones nefastas generan estrés y, con él, un exceso de cortisol que desajusta y deteriora los procesos del cuerpo. La energía vital se dirige entonces a mantener "el motor a toda marcha", quitándole recursos al sistema inmunológico y a la regeneración celular; la enfermedad aparece como una consecuencia invariable. Los pensamientos y sentimientos negativos enferman tanto como los pensamientos y sentimientos positivos alivian.



Según el entorno y como tú respondes al mundo, un gen puede crear 30.000 diferentes variaciones. Menos del 10% del cáncer es heredado, es el estilo de vida lo que determina la genética.

La célula es la vida. Hablar de una célula es como hablar de una persona. Nosotros recibimos la información a través de los cinco sentidos y las células reciben las señales del entorno a través de los receptores que captan la información. El ADN es controlado por señales que vienen desde fuera de la célula, incluyendo mensajes energéticos de nuestros propios pensamientos, tanto los positivos como los negativos.

La función de la mente es crear coherencia entre nuestras creencias y la realidad que experimentamos. Lo que esto significa es que tu mente ajustará la biología y el comportamiento de tu cuerpo para encajar con tus creencias. Si te han dicho que vas a morir en seis meses, y tu mente se lo cree, es muy probable que vayas a morir en seis meses. A eso se le llama el efecto "nocebo", el resultado de un pensamiento negativo, que es lo contrario del efecto "placebo", donde la sanidad está mediada por un pensamiento positivo.





BRUCE LIPTON
Biólogo celular estadounidense
(1944)

Bajo esta óptica, ni siquiera el 50% de influencia genética propuesto por la Dra. Lyubomirsky, que parecería impuesto y aleatorio, es definitivo pues los genes se pueden manifestar de diferentes formas en función del entorno y la mente. En consecuencia, la felicidad no es un atributo con el que se nace o no se nace, que se tiene o no se tiene, sino que es un **efecto colateral de lo que se piensa, se siente y se hace deliberadamente**. Dime cómo piensas y cómo actúas, y te diré qué tan feliz puedes llegar a ser. Dicho de otra manera, la felicidad es la cosecha de nuestros hábitos físicos, mentales y sentimentales, o sea de nuestra personalidad.

La personalidad, según una definición sencilla, es el conjunto de actitudes, pensamientos, sentimientos y repertorios conductuales que tienen persistencia y estabilidad considerable a lo largo de la vida de una persona, de modo que podríamos predecir cómo reaccionará ante diferentes circunstancias. Piensa en algún conocido tuyo que tenga una "personalidad alegre"; sabes que ante una cierta dificultad probablemente reaccionará con optimismo, a diferencia de alguien de "personalidad pesarosa" que reaccionará con abatimiento, o alguien de "personalidad iracunda" que, casi seguro, responderá con violencia. Nuestra personalidad es como ese software (la programación) que determina cómo finalmente actuaremos. Es una mezcla de nuestros pensamientos y sentimientos. Nota que no hablo de emociones sino de **sentimientos**. Aunque muchas veces se usen como sinónimos, en realidad son conceptos diferentes. Comprenderlos resultará clave en la búsqueda de la felicidad.

Las emociones son las reacciones fisiológicas (inconscientes y automáticas) que tenemos ante los estímulos externos o internos. Son respuestas inmediatas de nuestro cerebro y cuerpo, que no podemos controlar. Son 5 emociones básicas que compartimos todos los seres humanos, explicadas con mucho ingenio en la película **"Inside Out"** (Intensamen-



te) de Disney-Pixar (2015): Miedo, Desagrado, Tristeza, Alegría y Furia. Cada una cumple un papel adaptativo, por lo que no debemos ignorarlas ni reprimirlas; más bien aceptarlas como parte de nuestra naturaleza humana. Siempre estarán presentes en nuestra vida y aparecerán de acuerdo a las situaciones. Si tienes una pérdida o dificultad es normal que experimentes tristeza, miedo o furia, tanto como si algo te favorece experimentes alegría, o si algo te repugna tengas arcadas de asco. Lo clave es que las emociones son pasajeras; vienen rápidamente, se manifiestan en el cuerpo, y luego desaparecen.

En cambio los sentimientos son más duraderos; se dan cuando a la emoción le sumamos el pensamiento. Es decir, cuando a una emoción, fugaz por naturaleza, la hacemos consciente, la etiquetamos y emitimos juicios acerca de ella. Cuando empezamos a "hablar con nosotros mismos" en un diálogo interno que será el que determinará nuestro estado anímico. Ahí se da la transformación de una emoción en un sentimiento. ¿Por qué esto es importante? Porque nuestro nivel promedio de felicidad es, a la larga, el consolidado de nuestros sentimientos más constantes y arraigados.

Veamos por ejemplo el miedo a enfermar, que es completamente humano. Si una persona piensa en esa posibilidad una y otra vez, de manera continua, imaginándose con todo detalle el deterioro físico, los dolores y padecimientos que tendrá, diciéndose en su mente el futuro "negro" que le espera, centrando su atención en escenarios nefastos ficticios, terminará sufriendo de un sentimiento de ansiedad y terror permanente e inhabilitante, que a su vez le generará más emociones de miedo. De una emoción sana y natural pasará a un sentimiento limitante y perjudicial.

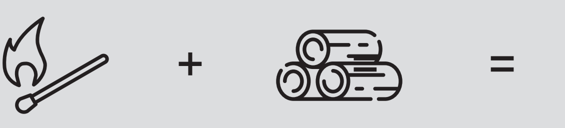


“Si tú tienes una emoción, por ejemplo de miedo, sufrirás un conjunto de cambios faciales, en tu piel, corazón, intestinos... Se trata de acciones que les ocurren hasta a las bacterias. Pero el sentimiento es la experiencia mental de todos esos cambios que suceden corporalmente. Es una distinción muy importante”

ANTONIO DAMASIO
Neurocientífico y médico neurólogo portugués
(1944)

El mismo proceso, de forma contraria, se da también en la generación de sentimientos positivos. La emoción de la alegría, mediada por el pensamiento, se termina consolidando en sentimientos de amor, compasión, gratitud, empatía, buen humor, felicidad. Y esos sentimientos, mientras más durables, provocarán nuevas emociones de alegría. Por ejemplo, quien se siente alegre de estar sano y conscientemente piensa en la fortuna y posibilidades que esto le representan, terminará desarrollando un sentimiento de gratitud.

Es así como se da un círculo entre emociones fugaces y sentimientos permanentes, que puede ser virtuoso o vicioso en función de la calidad de los pensamientos que intermedien. En otras palabras, es mediante el pensamiento que podemos gestionar nuestras emociones para procurarnos sentimientos más “posibilitadores” y, a partir de ellos, tomemos decisiones y actuemos en pos de una vida más equilibrada y feliz. El sentimiento es como un incendio que se origina cuando una efímera llama (emoción) encuentra madera donde prender (pensamientos). Si no hay madera, la llama se extingue sola.



(emoción fugaz) (pensamientos reiterados) (sentimiento permanente)

No podemos omitir ni controlar las emociones, pero sí los pensamientos que vienen después. Ahí es donde podemos intervenir, en el **Yo Pensante**.

Pero antes un cuento...



CAPÍTULO 9

Atravesar Selvalia

CUENTO

Los exploradores habían navegado casi 13 meses hasta llegar a las costas de esa misteriosa isla tropical. Por las coordenadas y descripciones consignadas en las imprecisas cartas marítimas que habían usado, esa isla podría ser la legendaria Selvalia de donde, años atrás, un escaso grupo de marineros barbudos había regresado a la corte, llevando magníficos presentes a su majestad: aves de plumajes como el arcoíris y cantos ensoñadores, maderas más duras que el acero, hojas secas que perfumaban estancias enteras con sólo triturarlas, piedras brillantes que los joyeros reales juzgaron más preciosas que los cotizados rubíes de la época.

El rey, maravillado con tan desconocidos y apreciables regalos, había ordenado regresar a la isla y tomarla en su nombre. Pero habían pasado años de búsqueda infructuosa como si esta fuera un ser vivo desplazándose por el mar. Muchas expediciones partían llenas de esperanza para regresar luego con las manos vacías. El monarca, ya anciano y obsesionado con tan esquiva conquista, estaba dispuesto a patrocinar a cualquier aventurero que se echara a la mar con la misión de encontrar, explorar y cartografiar aquel pedazo de tierra perdida en medio del océano que desde entonces recibía el sucinto nombre de Selvalia.

Ahora el capitán Balboa de Izaguirre divisaba desde la proa de su nave la imponente masa de tierra y vegetación que sobresalía de las aguas. Después de leer por quinta vez las escuetas descripciones de sus antecesores se convenció de que por fin había encontrado la bendita isla perdida. Ordenó a su vigía que oteara una cala donde desembarcar sin dilación pues sabía que su monarca podría morir en cualquier momen-

to. Si quería regresar a tiempo con sus bitácoras y anotaciones de la isla debía darse prisa.

Cuando estuvo claro por dónde desembarcar, los hombres saltaron a los botes y remaron hasta la playa donde las aguas cristalinas daban paso a una franja de arena blanca y menuda, como harina, que se extendía hacia el interior por casi 1.000 varas. Los altos cocoteros, dispersos al inicio, se hacían más frecuentes y cerrados a medida que los hombres se adentraban entre ellos, hasta toparse con una barrera inexpugnable de tupida vegetación de la que escapaban cantos, silbidos, siseos y chillidos salvajes. La selva estaba viva y miles de ojos les observaban desde el camuflaje multicolor. El capitán entendió que tendrían que abrirse camino por el follaje voleando espada y que la misión de reconocimiento podría tomarles meses, así que decidió dividir a sus 50 hombres en 5 grupos para abarcar más terreno en menor tiempo.

Escogió a 4 jefes de cuadrilla y les explicó su estrategia: él, con el primer grupo, permanecería en la playa para montar un campamento. Aprovecharía para ordenar todas las anotaciones de su bitácora acerca de la ruta que siguieron para encontrar la isla. Mientras, los demás grupos bordearían y cartografiarían la costa. Luego desembarcarían en distintos puntos para cruzar desde allí la jungla, tomando muestras de fauna y flora, hasta llegar de nuevo al campamento donde podrían relatarle su periplo. Así le llevarían al rey una crónica más completa y variada.

—Apérense con lo que necesiten. Salen mañana al rayar el sol— les dijo

el capitán para dar por terminada la explicación.

El líder del primer grupo era un borracho empedernido. Escogió a otros como él y les dijo que cargaran tanto ron como pudieran. “Para soportar este infierno es mejor que tengamos algo para beber. Ya verán que la mejor forma de cruzar esta selva es a media caña. Cuando menos pensemos estaremos de nuevo en la taberna del puerto”, les repitió mientras abordaban el bote que los llevaría al oeste de la isla.

El segundo grupo era comandado por un curtido ex soldado. El bote que los llevó al suroeste de la isla casi se hundía por el peso de tantas armaduras, espadas, escudos y lanzas. “No sabemos con qué nos encontraremos; es mejor estar preparados para luchar”, arengó a su escuadrón antes de acomodarse el casco y saltar al agua empuñando la espada.

El tercer jefe era el hombre más supersticioso de toda la tripulación y se rodeó de los que pensaban como él. Estaban convencidos de que la selva era habitada por espíritus malignos. Aún así desembarcaron, por el sureste de la isla, confiados en el menjunje dulzón de hierbas y melaza que prepararon mientras navegaban hasta allí. Antes de ingresar en la espesura se lo esparcieron por todo el cuerpo, convencidos de que con ello alejarían a los demonios y demás bestias infernales.

El cuarto grupo bordeó hacia el este de la isla. Era el más heterogéneo; lo conformaban un par de soldados, un médico, un cocinero, dos naturistas, un dibujante y dos hermanos cazadores, conducidos por un


RON

sacerdote filósofo. Se internaron en la selva, cada uno cargando con las herramientas propias de su saber, conversando con entusiasmo sobre lo que se imaginaban iban a descubrir en ese territorio inexplorado y exuberante.

Pasaron las semanas y los grupos fueron llegando al campamento original donde Balboa de Izaguirre les recibía con expectación. El primero en arribar fue el de los soldados. Sólo venían 4 sobrevivientes, agotados y famélicos.

— Esta maldita selva es un infierno — le reportó el jefe del grupo esa noche al capitán, después de descansar y cenar un poco. —Fui perdiendo a mis hombres uno a uno, arrastrados por ríos caudalosos o tragados por pantanos movedizos con los que nos topábamos en cualquier parte. Y cuando no fueron esas desgracias del terreno, fueron víboras sigilosas que se metieron por los empalmes de nuestras armaduras para clavarnos sus venenosos colmillos. Nuestros escudos y espadas no nos protegían; sólo servían para abrirnos paso en la intrincada maleza. No encontramos a ningún humano; seguro esta isla está desierta porque aquí no pueden vivir ni siquiera salvajes. Es un milagro que nosotros cuatro hayamos podido regresar con vida.

Un par de días después llegaron únicamente dos de los hombres del grupo de los borrachos. Sus cuerpos, llenos de magulladuras y heridas, daban lástima. Cuando el capitán los interrogó se negaron a hablar hasta que les dieran algo de beber; tenían más de 3 jornadas sin probar licor. Les pasaron unos vasos llenos de ron y se los llevaron a la boca con

frenesí, tomando casi sin respirar. Luego narraron a trompicones y de forma incoherente sus peripecias en la selva. Entre las versiones de ambos, pobladas de contradicciones, reiteraciones y pasajes vacíos, el capitán pudo sacar en limpio que, de los 10 hombres que partieron, cuatro se asesinaron entre ellos mismos, peleando por el poco licor que les quedaba. Otros tres perecieron por ataques furtivos de felinos que aparecían como fantasmas en medio de la noche. — ¿Y vuestro jefe?— les preguntó el capitán. — A la novena o décima jornada, o algo así, se separó del grupo y ya no lo volvimos a encontrar. Seguramente todavía anda vagando por la selva — respondió uno de los borrachos. —O por la tripa de alguna de esas bestias oscuras— complementó el otro.

Unos días después llegó el grupo de los supersticiosos casi completo. Sólo le faltaban 3 hombres por lo que Balboa de Izaguirre pensó que por fin tendría algo bueno para contarle a su rey. Sin embargo cuando se entrevistó con el jefe vio que este tenía la mirada vidriosa y la piel llena de sarpullidos y ronchas. — Esta selva está maldita y ni siquiera el ungüento mágico que preparamos nos mantuvo a salvo de los demonios— reportó el hombre, con una voz apenas audible. —Esos seres del averno tomaron formas de hormigas, tan grandes como frutos de nuez, y de mosquitos del tamaño de libélulas, para mordernos y punzarnos todo el cuerpo desde el primer día. Para nada sirvió que nos echáramos gruesas capas de nuestra pomada cada 4 horas, ni tampoco nuestras oraciones; sus picaduras nos inocularon el maleficio. Ahora la muerte corre por nuestras venas— remató sombrío antes de desvanecerse y caer desmayado frente al capitán. En efecto, durante las siguientes noches la última frase tajante del hombre se cumplió: uno a uno de los



supervivientes del grupo fueron muriendo entre fiebres, diarrea y vómitos, debilitados por una enfermedad desconocida contra la que el médico de la tripulación no pudo hacer mayor cosa.

Pasaron algunas semanas y el cuarto grupo todavía no aparecía. Balboa de Izaguirre estaba por pensar que la selva los había devorado. No podía esperar más y dio la orden de levantar el campamento para partir. Afortunadamente la noche previa al viaje los centinelas vieron unas antorchas que salían de la espesura. Eran los expedicionarios restantes, encabezados por el sacerdote filósofo. Venían cargados de atados, bultos y guacales con minerales, plantas y animales exóticos. El capitán salió emocionado a recibirlos y los contó; eran nueve.

— Padre qué alegría verlos. Pensé que los habíamos perdido y que partiríamos sin ustedes. Veo, sin embargo, que falta uno de sus hombre—le comentó al sacerdote luego de abrazarlo.

— Sí, el imprudente de Antonio, que Dios lo tenga en su gloria. Una noche se alejó de la fogata para hacer sus necesidades y olvidó su antorcha. Fue atacado por uno de los felinos soberbios de estas tierras. Oímos el rugido y corrimos a socorrerlo; la fiera huyó al ver nuestros fuegos, pero para Antonio ya era demasiado tarde; había quedado mal herido y falleció ahí mismo.

Balboa se dio la bendición. — ¿Y qué es todo eso que traen? — indagó señalando los bultos y guacales.

— Muestras de todas las maravillas que encierra esta magnífica selva: minerales, frutos, plantas, insectos, aves y algunos otros animales pequeños. Y aquí le tengo dibujos y notas de todo lo que vimos y no pudimos cargar — respondió el sacerdote mientras sacaba de su hábito un cuaderno con tapas de cuero. — ¿Quiere que se los muestre ya?

— No. Ahora quiero que descansen pues mañana zarpamos de regreso. Ya me mostrará todo y me contará sus experiencias cuando estemos en alta mar.

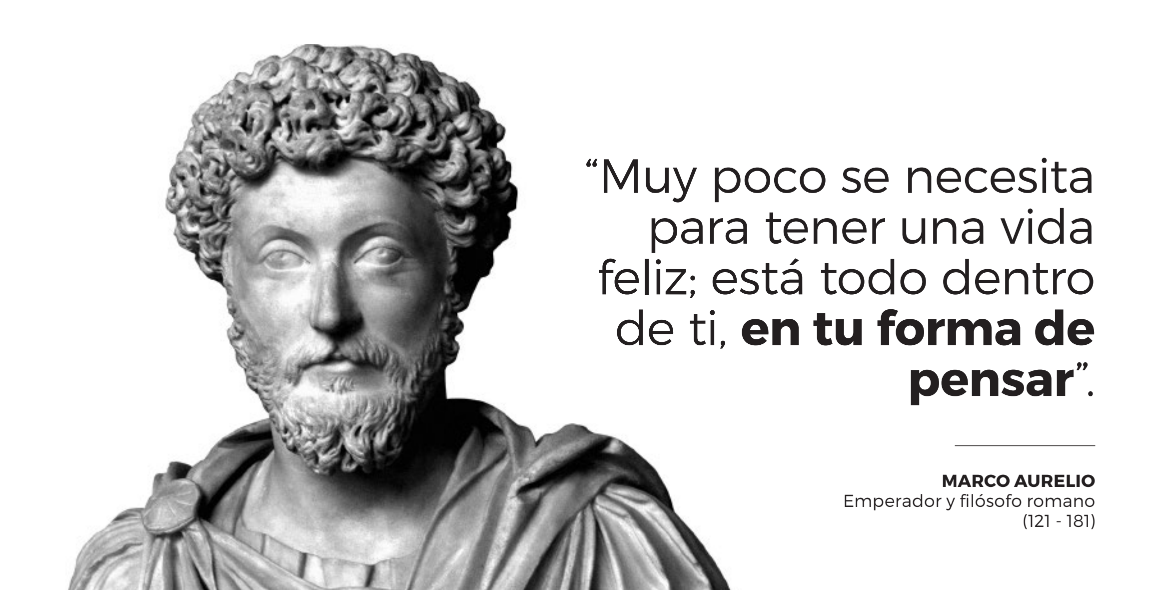
Meses después, en la sala del consejo, el rey revisaba maravillado por quinta vez la bitácora y anotaciones de Balboa de Izaguirre. Animado por los descubrimientos del sacerdote filósofo, reflexionaba sobre los beneficios de enviar una nueva y definitiva expedición para colonizar Selvalia. Sin embargo tenía sus dudas; en las crónicas del capitán tres de los cuatro grupos habían tenido un desenlace funesto. ¿Y si enviaba a sus hombres a una muerte segura?

Llamó al más sabio de sus consejeros y le preguntó qué debía hacer.

— Su Majestad, en mi humilde opinión creo que es una excelente empresa— le respondió el sabio luego de escuchar sus dudas. — Me explico: la isla era la misma para los cuatro grupos pero cada uno eligió una forma diferente de cruzarla. Es de esperarse que los soldados, bajo el peso excesivo de sus corazas y armas, fueran arrastrados por el caudal de los ríos o terminaran hundiéndose en los pantanos; o que los borrachos, entorpecidos por el alcohol, ni siquiera notaran la presencia

de las fieras que los acechaban; o que los supersticiosos embadurnados de melaza fueran un blanco irresistible para los insectos desconocidos de la selva. En cambio vea todas las maravillas que encontró y catálogo el último grupo. Iban bien preparados, con una actitud curiosa y respetuosa para sacar lo mejor de la isla, y esta les correspondió. Cada quien vivió según lo que llevó.

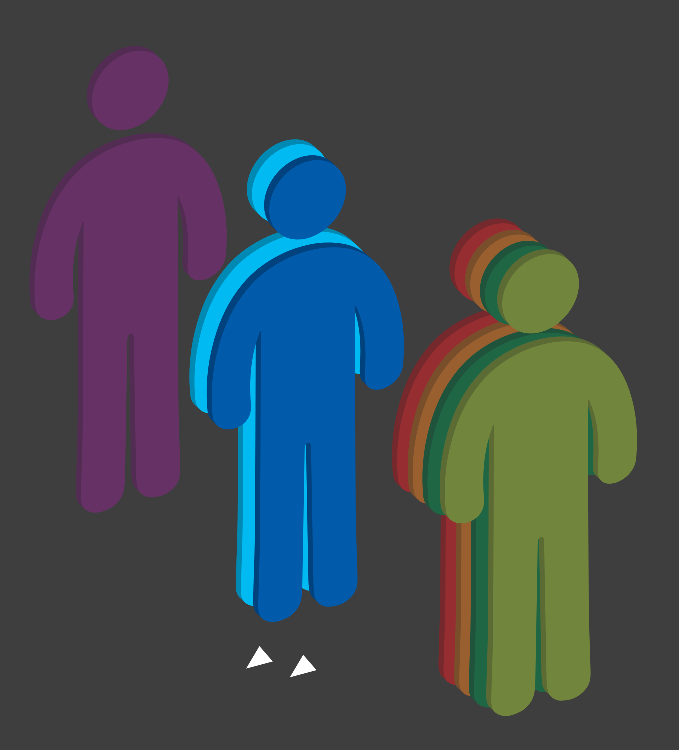
El rey asintió, le agradeció a su hombre de confianza y lo despidió. Una vez estuvo solo de nuevo, paseó la mirada por los objetos de la isla que tenía esparcidos por toda la sala, y sonrió. Tomó el trozo de una de las maderas fragantes que tenía sobre la mesa y se lo llevó a la nariz. Incluso después de tantos meses expelía un aroma delicioso. Ya no tenía dudas. Tomó la pluma y asentó su firma en el edicto que ordenaba la leva de marinos y aventureros para la conquista de Selvalia.



"Muy poco se necesita para tener una vida feliz; está todo dentro de ti, **en tu forma de pensar**".

MARCO AURELIO
Emperador y filósofo romano
(121 - 181)

La felicidad es producto del pensamiento.



CAPÍTULO 10

El Yo Pensante

El Yo Auto Consciente

Nuestra mente **es como un iceberg**

De los pensamientos y sentimientos que definen nuestros comportamientos sólo somos conscientes de más o menos el 5%, dicen los expertos. El otro 95% hace parte de lo que se conoce como subconsciente, ese gran repositorio de lo que somos sin darnos cuenta, conformado por todo aquello que está bajo el umbral de la consciencia pero que es lo que en realidad nos define.

Usando otra metáfora (en este caso de tipo informática), el subconsciente vendría siendo el complejo y extenso "programa" que corre por debajo, mientras que el consciente serían las pocas y limitadas interfaces que lo reflejan. Lo enmarañado que ocurre tras "bambalinas" es invisible y sólo notamos el resultado final más superficial.

Es fundamental comprender el papel que el subconsciente cumple en lo que obtenemos en nuestra vida porque el "programa" sólo puede ejecutar lo que ya tiene programado. Continuando con la metáfora informática, no podrás hacer grandiosos diseños gráficos en un programa básico de edición de texto porque este ni siquiera posee las herramientas necesarias; no están en su alcance.

En otras palabras y sin rodeos, **nuestra vida depende de lo que está en nuestro programa subconsciente**: nuestros hábitos, sentimientos recurrentes, creencias personales y culturales, miedos, recuerdos traumáticos, bloqueos, complejos, culpas o vergüenzas, confianza personal, auto imagen. Todo esto es lo que finalmente determina la forma cómo nos vemos a nosotros mismos, a los demás y a la vida misma; y que, por ende, define nuestros comportamientos y lo que obtenemos por ellos. En otras palabras, lo que hacemos y logramos en cada momento. Y acumulativamente en la vida.

La idea clave de este capítulo es que, además de todos los condicionamientos biológicos y evolutivos de los que reflexionábamos en el capítulo anterior, tenemos que bregar también con esos condicionamientos subconscientes si pretendemos experimentar una vida más plena y feliz. ¿Cómo? Primero haciéndolos conscientes; y segundo procurando cambiarlos si son un lastre, o reforzándolos si son un motor. O sea, responder a las siguientes preguntas:

¿Son mis creencias, sobre mí mismo, los demás y la vida, potenciadores o limitantes? **¿En qué medida la vida que llevo obedece a estas creencias?**

Y según las respuestas, actuar para vivir mejor. Si queremos cambiar algo de nuestra vida, la fuerza de voluntad y los razonamientos lógicos resultan ligeritos y débiles frente a esos condicionamientos subconscientes que arrastramos y están enquistados en lo más profundo. Es ahí donde de verdad tendríamos que intervenir. “Una golondrina no hace verano” dice el refrán popular. La golondrina solitaria es el símil de esas

acciones superficiales con las que pretendemos a veces lograr grandes cambios, pero que al final del cuento resultan inútiles porque conservamos las mismas creencias auto-limitantes en lo más subterráneo de nuestro ser. Cambiarnos a nosotros mismos a un nivel profundo para mejorar lo que somos a causa de nuestra base subconsciente es el primer paso para que ocurran cambios reales y perdurables. Estos no se dan sólo por quererlos; hay que meterle “mano” a nuestro subconsciente para enderezar allí las creencias que hagan falta porque si no nos seguiremos repitiendo, la mayoría de las veces sin siquiera darnos cuenta.

Por ejemplo, según estudios estadísticos 8 de cada 10 personas que hacen dieta para perder peso fracasan. Al cabo de unas semanas terminan comiendo lo mismo en cantidades iguales o incluso superiores. Todos desean cambiar, todos empiezan entusiasmados, pero pocos encuentran la forma de conseguirlo porque les pesan más los hábitos, y siempre hay razones profundas para dichos comportamientos. La mayoría de las veces los desórdenes con la comida responden a desbalances de fondo, emocionales y psicológicos: ansiedades, complejos, creencias y auto conceptos limitantes. Así, al iniciar una dieta nuestra mente consciente quiere tener el control, pero al final resulta insuficiente ante los condicionamientos biológicos y subconscientes que subyacen.

Esto mismo ocurre con cada cambio que pretendamos hacer, incluido el “querer ser más felices”. ¿Qué creencias tenemos en nuestro subconsciente? ¿Con esas creencias es posible vivir más plenamente? ¿O, por el contrario, este deseo no es más que una “golondrina” en invierno?

Platón afirmaba que nuestra cabeza es como un auriga tratando de montar un caballo desbocado. Podemos interpretarlo como el consciente procurando "llevar las riendas" de un subconsciente que no obedece. Similar es la metáfora usada por Buda: "Un hombre sabio debe aprender a controlar su mente como el entrenador a su elefante", que fue retomada por el psicólogo estadounidense Jonathan Haidt, en su libro "La hipótesis de la Felicidad" (2006) para explicar la dicotomía entre las razones conscientes y las motivaciones inconscientes:

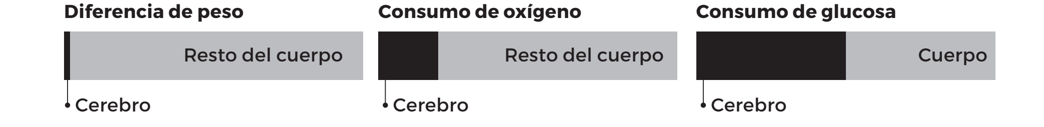
"La mente humana consta básicamente de dos partes. Una mucho más grande y poderosa. Y otra más pequeña y débil. La pequeña es el domador, que está montado a lomos del elefante. Cree que lo domina y a veces lo hace. Pero si el elefante decide girar a la izquierda, lo hará. Y lo único que podrá hacer el domador es justificar esa decisión a posteriori de una manera más o menos convincente. Freud llamó a esto racionalización. Hoy lo llamamos razonamiento motivado. Los seres humanos somos extraordinariamente hábiles a la hora de justificar lo que nos empeñamos en hacer de forma instintiva."

JONATHAN HAIDT
Psicólogo social estadounidense (1963)

Esta metáfora hace evidente la desproporción entre las acciones controladas (surgidas del consciente) y los comportamientos automáticos (surgidos del subconsciente). Lo que hacemos de forma consciente es una mínima parte de todo lo que hacemos en "piloto automático". Día a día, nuestro tiempo está lleno de pensamientos, sentimientos y comportamientos automáticos; así nuestra vida se va configurando como una sumatoria de acciones repetitivas. Esto, en esencia, no es negativo pues es la base del aprendizaje: si somos capaces de hacer algo sin pensar en ello es porque ya lo hemos asimilado, lo hemos hecho parte de nosotros mismos. Después de todo, **el aprendizaje es una estrategia de nuestro cerebro para ahorrar energía** pues repetir una pauta conocida le resulta más fácil y "económico" que crear una nueva. ¿Te imaginas como sería tener que evaluar y decidir sobre cada una de las acciones que tomas rutinariamente?

Si cada día al levantarte tuvieras que escoger por qué lado de la cama te bajas, cuál es el primer pie que apoyas en el suelo, cómo dar uno a uno los pasos hacia el baño, indagar dónde está el interruptor de la luz, mirarte al espejo y descifrar quién es el que desde allí te mira, y así con cada una de las acciones que haces a lo largo de la jornada, todo ocurriría muy lento, el esfuerzo sería agotador y pronto colapsarías.

El cerebro, que en promedio pesa alrededor de 1.5 kg (más o menos el 2% del cuerpo), consume alrededor del 20% de oxígeno y el 50% de glucosa de todo el organismo. Es paradójico que un órgano tan pequeño consuma más energía de la que gastan en conjunto el corazón, el hígado y el páncreas. ¿En qué gasta tanta energía? Básicamente en procesar información: percibir estímulos externos, compararlos y ordenarlos (interpretarlos) según lo que ya conoce, activar redes neuronales



que equivalen a recuerdos y emociones, pensar, imaginar, evaluar, decidir, etc. Y todo esto lo hace de forma ininterrumpida, así que el cerebro ha evolucionado para funcionar de una forma que optimiza ese gasto energético. La mente busca evitar el desperdicio de energía; algo que haces repetidamente entonces se convierte en un hábito, que luego podrás replicar de forma automática sin tener que "pensarlo" cada vez. Podemos hacer fácilmente lo que hemos aprendido, y así la mente queda libre para ocuparse de nuevas cosas. Ahí radica la utilidad de que las rutinas pasen del consiente al subconsciente.

Un ejemplo evidente es conducir un auto. Mientras aprendes tienes que pensar en cada acción: coordinar los pies para pisar el pedal correcto, mirar por el espejo retrovisor, poner el cambio indicado según la necesidad, mirar a lado y lado, estar vigilante de la vía y de los demás vehículos. Aprender a conducir resulta estresante y agotador porque exige toda la atención, y eso consume mucha energía cerebral. Pero a medida que conduces una y otra vez todas esas rutinas de comportamiento se van memorizando y pasan a formar parte de tu subconsciente. Luego de practicar lo suficiente, y más si transitas por los mismos recorridos de forma habitual, terminarás haciéndolo en "piloto automático". Llegarás a tus destinos sin siquiera darte cuenta. Tu mente consciente podrá incluso ocuparse con otras tareas como conversar con tu acompañante, conferenciar con tus familiares o compañeros de trabajo a través del celular o escuchar complejas entrevistas radiales, mientras quien conduce es tu mente subconsciente.

Este funcionamiento repetitivo de la mente, que resulta tan práctico para el desenvolvimiento rutinario, sin embargo, también tiene sus desventajas. ¿Lo que repetimos automáticamente es siempre lo más conveniente? ¿Reproducimos patrones negativos que nos perjudican y ni nos damos cuenta de ellos? Habría que revisarlo con cuidado, sobre todo con respecto a otras funciones cerebrales como la percepción de los estímulos externos, la interpretación de dicha información y la gestión emocional pues estas son las que finalmente condicionan nuestros niveles de felicidad y, querámoslo o no, también funcionan en "piloto automático".

Un paréntesis:

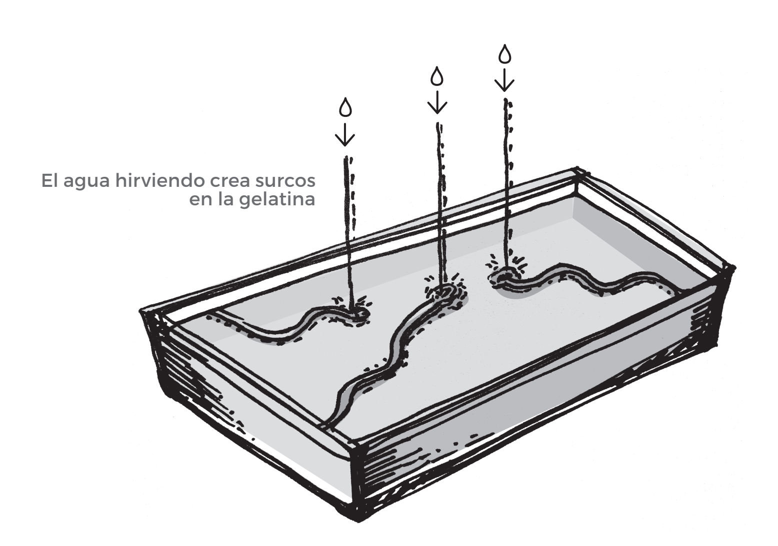
(En este capítulo uso de forma continua las palabras "cerebro" y "mente". Aclaro que no son sinónimos. El cerebro es el órgano biológico, físico, mientras que la mente son los procesos racionales y emocionales que en él se dan. En otras palabras, **la mente es el cerebro en acción.**)

Nuestra mente trabaja con modelos

Imagínate un recipiente plano lleno de gelatina. Ahora imagínate que viertes un hilo de agua hirviendo. Cuando este cae, se desliza sobre la gelatina, horadando un canal a su paso. Mientras más caliente esté el agua o más potente sea el hilo, más profundo o ancho será dicho canal. Luego echas un segundo hilo de agua y un tercero, y así sucesivamente. Con cada nuevo hilo caliente se abrirá un nuevo canal. Eventualmente,

un hilo caerá cerca de un canal ya existente, entonces el agua tenderá a deslizarse dentro de ese canal para correr por allí, haciéndolo más profundo o ancho. Otras veces un canal se cruzará con otro, creando bifurcaciones que determinarán por dónde corre el agua. A medida que caigan más hilos, la superficie irá configurándose como un paisaje particular, lleno de desniveles y resaltos, que a su vez incidirán en los recorridos de los futuros hilos.

Simplificándolo mucho, así funciona nuestra mente que, como la gelatina, recibe diferentes "hilos" de experiencias que van creando "canales" bien delimitados. Cuando una experiencia inédita "cae" en la mente, se crea una nueva red neuronal. En cambio, cuando una experiencia se repite o asemeja a alguna conocida, se consolida mejor el "canal" de dicha experiencia, o sea se refuerza dicha red neuronal. Y mientras más emocional sea la experiencia (más caliente o grueso el hilo), más profundo y remarcado será el "canal" que se cree o active.



Haciendo uso de esta comparación, podemos decir que nuestra mente es un sistema que auto-organiza en "surcos" o improntas la información que recibe. Para ello crea **"modelos mentales"** que nos sirven para desenvolvernos en la vida, evaluar todas las experiencias, catalogarlas y reaccionar en consecuencia. Nuestro pensamiento funciona a base de conceptos y modelos mentales. Cuando tenemos una experiencia nuestra mente evalúa si ya ha vivido y conoce algo similar: si es así, esa experiencia reforzará o complementará el modelo conocido; si no, se creará uno nuevo, como un "compartimento" vacío, que servirá como referencia en eventuales experiencias similares en el futuro.



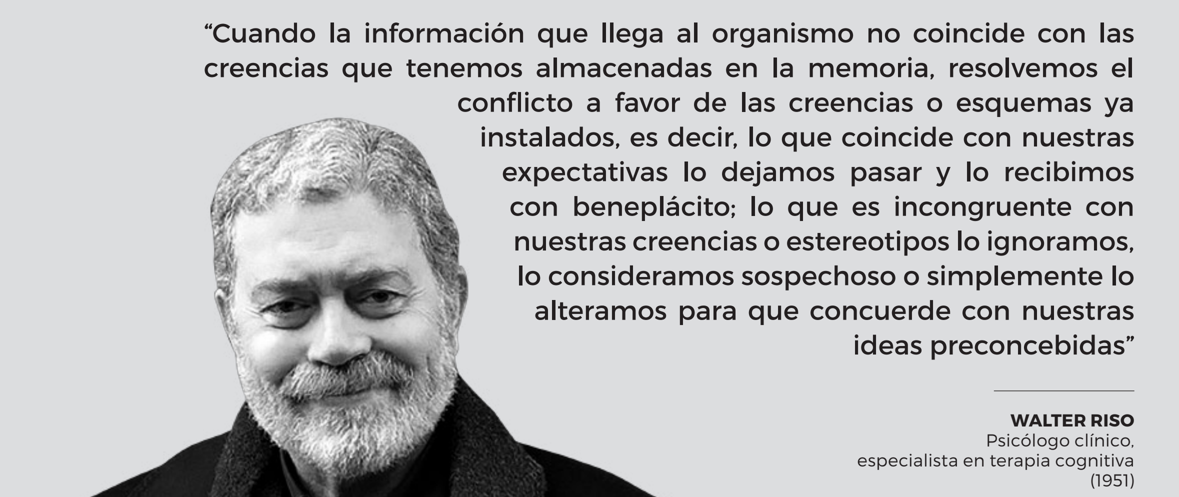
Imagínate a un aborigen que nunca haya visto un avión pero que sí conozca las aves. La primera vez que presencie un avión volando, asumirá que es un pájaro gigante. Al describírselo a sus amigos abrirá los brazos y los agitará para simular las alas. Tratará de encajar ese nuevo concepto desconocido en uno de sus modelos existentes. A partir de ahí creerá que también hay aves enormes que brillan con el reflejo del sol y hacen un ruido atronador. Sin embargo, si luego conoce de cerca el avión y descubre que no es un ave sino un objeto inanimado, en su mente se creará un nuevo concepto, diferente, donde asociará cualquier experiencia que tenga con aviones de ahí en adelante.

Así es como va creciendo nuestro universo conceptual a medida que obtenemos más información que genera nuevos "surcos" en nuestra mente, o amplía los existentes. Incluso podemos mezclar modelos en nuestra mente. Es a lo que llamamos creación. Quien haya ideado la primera esfinge evidentemente conocía al león, al águila y al torso de mujer. De la misma forma, emocionalmente cuando algo nos place o nos hiere nuestra mente opera con modelos. Si en el futuro nos enfrentamos a una situación similar, ya sabremos lo que podemos esperar; las

estrategias de acercamiento y evitación de las que hablábamos en el capítulo del "yo físico" se basan en este sistema mental donde los estímulos y las reacciones se asocian. Es como si nuestra mente fuera un estante lleno de cajoncitos que vamos abriendo y llenando mientras vivimos. Al experimentar algo, nuestra mente busca en sus cajoncitos dónde guardarlo; prefiere que sea algo conocido o similar porque así, fácilmente, sabrá dónde ponerlo. En cambio, si es algo desconocido creará un nuevo cajón.

Sin embargo, crear nuevos "cajoncitos" implica un mayor esfuerzo cognitivo y por eso la mente tiende a interpretar lo que percibe para que acomode con sus modelos mentales pre-existentes (también llamados esquemas o guiones). Estamos listos para "atiborrar" cajones de conceptos conocidos o semejantes, pero no tanto para encontrarnos con experiencias que no sabemos dónde ubicar. Incluso la mente en su afán de ahorrar energía (lo que los psicólogos técnicamente llaman economía cognitiva), prefiere muchas veces omitir lo desconocido y quedarse sólo con lo que ya conoce. Es como si dijera "esto que me está pasando no lo entiendo, no cuadra con ninguno de mis cajoncitos". Entonces lo tergiversa, lo amaña, lo desfigura para que cuadre con sus modelos pre-existentes. O incluso lo ignora o rechaza tajantemente.

La nuestra es una mente obtusa y testaruda que tiende a omitir o cambiar la información que le llega para que coincida con sus expectativas y creencias. Buscamos una continuidad y coherencia entre nuestras ideas y lo que percibimos. De ahí que se nos haga más fácil repetir lo conocido que aprender algo nuevo. Y ni hablar de cambiar los modelos mentales (prejuicios, hábitos, creencias), lo que implicaría desbaratar partes completas de la estantería para reconstruirla de otra forma.



"Cuando la información que llega al organismo no coincide con las creencias que tenemos almacenadas en la memoria, resolvemos el conflicto a favor de las creencias o esquemas ya instalados, es decir, lo que coincide con nuestras expectativas lo dejamos pasar y lo recibimos con beneplácito; lo que es incongruente con nuestras creencias o estereotipos lo ignoramos, lo consideramos sospechoso o simplemente lo alteramos para que concuerde con nuestras ideas preconcebidas"

WALTER RISO
Psicólogo clínico,
especialista en terapia cognitiva
(1951)

Tristemente la historia está llena de ejemplos donde como especie hemos demostrado que somos excelentes ignorando, malinterpretando o rechazando lo que nos resulta distinto. Llegamos incluso a perseguirlo y atormentarlo; a quien profesa otra religión, es de otra etnia, luce diferente o tiene creencias disímiles. Y esto mismo ocurre cada día, a un nivel íntimo y personal, cuando nos vemos frente a ideas diferentes de las nuestras. Si no piensan igual a mí, si viven distinto de mí, si hacen algo contrario de lo que yo haría, están equivocados ¿no? Porque yo soy el que tengo la razón, ¿no?



Quema de brujas

Hay una realidad "real" con R mayúscula, externa y objetiva, pero es inaprensible para nuestra mente,

limitada por su propio mecanismo que opera con modelos mentales, y su tendencia a economizar el esfuerzo cognitivo. Por eso percibimos e interpretamos lo que sucede desde un “observador” egocéntrico (subjetivo), que está lleno de sesgos y parcialidades. Adolecemos de una experimentación particular e incompleta de la realidad, que para cada uno es la “verdadera”.

Ante un suceso, imagínate un asesinato en la calle a plena luz del día, cada testigo narrará una versión diferente cuando sea entrevistado por la policía. No porque el suceso difiera sino porque cada uno habrá percibido sólo una parte del todo. Su relato estará limitado no sólo por lo que pudo ver u oír según su ubicación y distancia sino también por lo que habitualmente llama más su atención. Por ejemplo, si una de las testigos trabaja en el mundo de la moda, es probable que algunas de sus anotaciones tengan que ver con la forma en que iban vestidos los asesinos o la víctima. Si otro testigo es fanático de los autos, mencionará “naturalmente” el vehículo en que se desplazaban los personajes del evento. La trabajadora de la moda tal vez ni mencione el tipo de auto pues para ella este dato no era relevante “en su radar” personal. En otras palabras, la experimentación de la realidad no es sólo cuestión de percepción sensorial; también está condicionada por la interpretación que hacemos de esa percepción.

En cada una de estas dos facetas, **percepción e interpretación**, nos alejamos más de la objetividad de esa realidad “Real”, con R mayúscula.

Analicemos primero la percepción. Es a través de los sentidos que percibimos lo físico: vemos, oímos, palpamos, olemos y gustamos. Pero esta percepción ya de por sí es bastante estrecha por nuestros propios límites fisiológicos. Nuestros ojos, por ejemplo, sólo ven un determina-

do espectro de luz y color; somos incapaces de notar la luz infrarroja, la luz ultravioleta y las longitudes de onda que hay más allá. O por ejemplo nuestros oídos y olfato no son ni ligeramente tan sutiles como los de los perros y otros animales. Te invito a imaginar cómo se vería el aire si fuésemos capaces de notar todas las ondas electromagnéticas, de radio y microondas que lo surcan ininterrumpidamente. No podemos verlas, pero sabemos que existen y están ahí; que millones de celulares, televisores, radios y satélites funcionen con ellas no deja lugar a escepticismos. ¿Veríamos miles de rayos de colores cruzando por arriba, debajo, adelante, atrás y a través de nuestro cuerpo? Así es.



Si pudiéramos ver las ondas wifi
así serían, según la representación del artista
Nickolay Lamm

Resulta evidente que lo que percibimos es sólo una mínima fracción de lo que hay ahí afuera. Sin embargo, aún con estas limitaciones, el volumen de información que obtenemos por los sentidos es abrumador. Algunos expertos, poniéndolo en cifras de transmisión de datos, afirman que nuestro cerebro recibe de los canales sensoriales 11.000.000 de bits por segundo. De estos sólo somos conscientes de 50 bits por segundo. **Sólo un 4.5%**. ¿Qué pasa con el 95.5% restante? Estos

expertos afirman que pasa por debajo del umbral de la consciencia y es gestionado directamente por el subconsciente. O sea, sí lo captamos, pero ni siquiera sabemos que está ahí. En síntesis, sólo somos conscientes de una ínfima parte de la información sensorial que recibimos, pero nuestro subconsciente está todo el tiempo, sin pausa, captando, analizando, categorizando, evaluando y reaccionando.

Seguro te ha pasado que conoces a alguien y te disgusta por alguna razón que no puedes explicar; es cordial y no tienes nada contra esa persona, pero no acabas de confiar en ella. ¿Por qué? ¿O tal vez te ha pasado que llegas a un lugar y no te sientes a gusto, sin poder identificar las causas evidentes? Tu subconsciente percibe algo y te lo comunica mediante esa sensación de alarma o desazón. La **intuición** es ese recurso de nuestra mente que deja asomar algo de todo lo que se cuece en nuestro subconsciente. Pero, ¿hay razones para desconfiar de esa persona o para sentir incomodidad en ese lugar? ¿Es siempre fiable el subconsciente? ¿Y la respuesta que se desprende de ello es la adecuada?

Eso dependerá de tus modelos mentales, pues es según ellos que tu mente filtra, organiza e interpreta la información que recibe, para darle algún significado. Por ejemplo, si tus padres son personas muy desconfiadas, que desde tu infancia te vienen repitiendo constantemente que no puedes confiar en los demás porque sólo tratan de aprovecharse de ti, y creces creyéndolo, será predecible que interpretes siempre como “sospechosas” las palabras y gestos amables de quienes te ofrezcan algo. Pensarás (o más bien “sentirás”) que están tratando de ganarse tu confianza sólo para poder sacar provecho después. Probablemente la mayoría de tus respuestas serán a la defensiva, secas y evasivas, y muy a lo mejor ni siquiera te des cuenta, pues esa será tu forma “natural”,

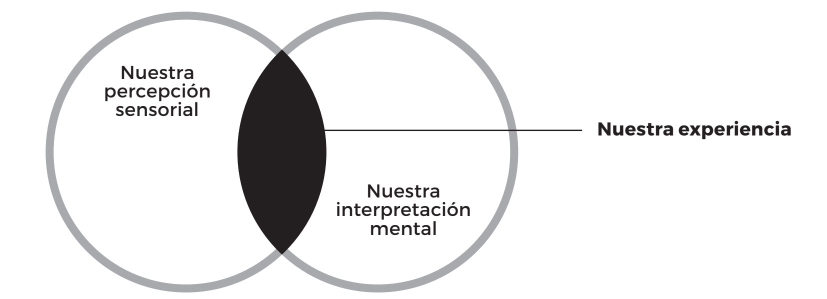
predeterminada, para relacionarte. ¿Qué calidad cabe esperarse de tus relaciones inter-personales si siempre repites este mismo patrón? Tus percepciones e interpretaciones de todo lo que te sucede están sesgadas por tus modelos mentales, es decir esas creencias más arraigadas.



"Cuando abrimos la boca para describir lo que vemos, en realidad nos describimos a nosotros mismos, a nuestras percepciones, a nuestros paradigmas"

STEPHEN R. KOVEY
Escritor, conferenciante, religioso y profesor estadounidense
(1932 - 2012)

La filosofía de la ética y las terapias psicológicas lo que buscan, al final de cuentas, es mejorar esos paradigmas y modelos mentales para que se den interpretaciones más constructivas de la realidad, pues de ahí se derivan los estados emocionales. Para ello, en la búsqueda de la felicidad, es fundamental comprender que **nuestra experiencia de los sucesos se da en la intersección de lo que percibimos sensorialmente y lo que interpretamos mentalmente** de acuerdo con nuestros modelos mentales. Dicho de otra manera, la realidad, más que un concepto absoluto, es una construcción mental subjetiva de cada uno, un coctel donde se mezclan percepciones, recuerdos, interpretaciones, valoraciones, prejuicios y paradigmas.



Como reza el talmud y más tarde afirmó Immanuel Kant (1724 – 1804), uno de los filósofos alemanes esenciales de la ilustración, considerado uno de los pensadores más influyentes de la filosofía universal: **“Vemos las cosas, no como son, sino como somos nosotros”**.



IMMANUEL KANT
Filósofo y científico alemán
(1724 - 1804)

Es como si portáramos unas gafas inamovibles y permanentes que tergiversan lo que vemos. Supongamos que esas gafas colorean todo lo blanco de color magenta. Si frente a nosotros pasara una cebra, y nos preguntaran de qué color es, diríamos que es fucsia con rayas negras (o negra con rayas fucsia). A nuestros ojos también la clara del huevo, los dientes de quienes sonríen y las nubes serían fucsia. Creeríamos sinceramente que son así porque así los veríamos.

Nuestros modelos mentales se conforman y refuerzan constantemente, influidos por 3 tipos de sesgos:







Sesgos de la atención



Nuestra capacidad de atención es limitada y se dirige hacia aquellos estímulos que resultan "importantes" según nuestros modelos mentales, creencias, expectativas, deseos y temores. Nuestra mente y sentidos son como unos binoculares; se ocupan principalmente de "buscar y encontrar" lo que nos interesa, lo que se nos hace relevante, dejando por fuera todo lo demás. No por nada nuestros ojos evolucionaron para enfocar; te centras en algo y lo que está alrededor queda difuso.

Igual ocurre con nuestra mente: sólo somos capaces de atender bien una sola tarea a la vez. ¿Y las personas que se autodenominan "multi-tarea"?, te preguntarás. Los últimos estudios neuro-científicos demuestran que lo que tienen es una capacidad de pasar de una tarea a otra rápidamente, pivotando como si saltaran de un pie a otro. Dan la sensación de que estuvieran haciendo muchas tareas simultáneas, pero en realidad sólo se ocupan de una a la vez en intervalos muy cortos. Son como los malabaristas que cogen y lanzan cada bola tan rápido que parece que las mantienen todas en el aire al tiempo. Esta característica de nuestra mente hace que inconscientemente escojamos lo que "merece" nuestra atención. Y cuando digo "inconscientemente" me refiero a lo que de forma automática juzgamos relevante, según nuestros modelos mentales, expectativas o motivaciones, aún sin darnos cuenta.

Por ejemplo, una mujer frustrada por no poder quedar embarazada verá "cientos" de mujeres embarazadas o con bebés de brazos en

“todas partes”. Como su deseo insatisfecho ejerce tanta influencia, tendrá un “radar” personal súper-activo notando a esas mujeres que tienen lo que ella anhela. Si la sientas en una sala de espera de un aeropuerto te podrá decir cuántas embarazadas o familias con bebés pasan por allí en un lapso, pero no podrá decirte con tanta facilidad cuántos ancianos de bastón cruzan en ese mismo período pues esa información le resulta irrelevante. Su atención se dirigirá a un tipo de datos en particular. Otro ejemplo: una persona que sufra TOC (trastorno obsesivo compulsivo), preocupada por los gérmenes, identificará potenciales fuentes de infección en todo lo que la rodea, objetos y superficies que para los demás resultan de los más normal, casi imperceptibles.

Sesgos de la memoria

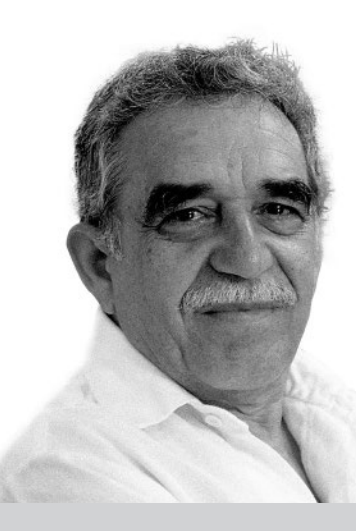
¿Quién niega que la memoria sea selectiva? Primero, sólo una parte de lo que vivimos (aquello que tiene un alto contenido emocional) se graba a largo plazo; el resto de los detalles rápidamente se olvidan. Segundo, con el paso del tiempo, mientras cambiamos y maduramos, nuevos recuerdos van reemplazando a otros; es como si la memoria fuera un vagón de metro: unos salen y otros entran. Tercero, los recuerdos, al principio tan vivaces, se van opacando a medida que sumamos días; a los 40 años, los recuerdos de nuestra infancia ya no serán tantos ni tan precisos como lo eran cuando teníamos 15 ó 20.

Como consecuencia de todo esto, cuando recordamos algo no lo revivimos tal como fue, sino que lo “re-construimos” y le quitamos o agregamos detalles según le convenga a nuestros modelos mentales, creencias, deseos o temores vigentes. En otras palabras, la memoria no es fiel a la realidad; está sesgada por lo que vivimos subjetivamente en el pasado, y se tergiversa de acuerdo con lo que estamos experimentando en el presente, mientras lo rememoramos. Por ejemplo, piensa en

algún momento doloroso de tu niñez, como un "abandono" o un "rechazo". Todavía lo recuerdas porque tuvo un alto impacto emocional. Probablemente seas capaz de decir en qué lugar y a qué hora del día fue. ¿Pero, puedes afirmas que todo ocurrió tal como lo recuerdas? ¿Cada detalle? ¿Puedes repetir bien las palabras, tono, ritmo y volumen de la persona que te causó dicho dolor? ¿O en la medida en que quieras precisar cada pormenor tendrás que "inventarlo" para completar la historia? ¿Y crees que si lo rememoras estando triste tendrá la misma intensidad que si lo haces en una atmósfera de aceptación, serenidad y confianza?

De igual forma, los recuerdos bellos son parcialmente una "invención". Quienes afirman, por ejemplo, que la niñez es la época más feliz, ya no se acuerdan de todos esos conflictos y dramas temporales que fueron inherentes al crecimiento. En su mente se minimizan o ignoran hasta el olvido las frustraciones, temores y dolores propios de esa etapa. Todo es idílico y se tiñe "color de rosa", como si fuera perfecto. Pero basta ver a un pequeño con sus conflictos diarios para comprender que esos recuerdos bucólicos no son fieles a la realidad.

En síntesis, mientras viviste algo en el pasado, tenías tus propios sesgos atencionales y por ende no captaste la totalidad del suceso sino sólo una parte (la que más te importaba). Y hoy, cuando rememoras tras el paso de los años, ese recuerdo naturalmente resulta más difuso e impreciso. Tu mente llena los faltantes como mejor le parece. ¿Entonces, al final de cuentas, qué tan fiables son esos recuerdos para tomarlos como "realidades"? Quienes basan sus decisiones y comportamientos azuzados por el pasado bien podrían revaluar la validez de ese punto de partida. Saber "pasar la página", sobre todo cuando hay rencores por heridas del pasado, es más fácil si se comprende esta falibilidad de nuestra memoria.



“La vida no es la que uno vivió, sino la que recuerda y cómo la recuerda para contarla”

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ
Escritor y periodista colombiano
(1927 - 2014)

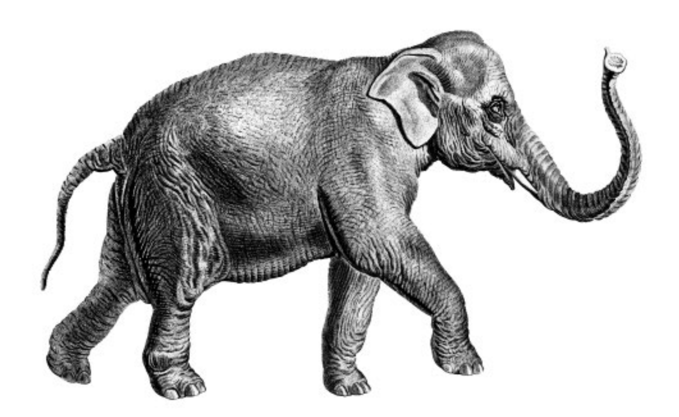
Sesgos de interpretación

Por la forma como funciona nuestra mente carecemos de real objetividad. Siempre juzgamos e interpretamos los hechos de acuerdo con nuestras concepciones predefinidas y valoramos lo que nos ocurre según como somos. Esto lo plantea claramente la PNL (Programación Neuro Lingüística) cuando dice que “el mapa no es el territorio”, uno de sus conceptos fundamentales. El “territorio” es esa realidad total y objetiva, mientras que el “mapa” es el producto de los conceptos subjetivos, incompletos y parcializados que tenemos en nuestra mente. El mapa, por más amplio que sea, nunca será capaz de consignar la totalidad absoluta del territorio. Por más detallado que sea, sólo será una copia esquemática y “pobre” de la realidad que representa.

Además, la interpretación que hacemos de lo que nos acontece depende de lo que conocemos previamente. Es imposible entender e interpretar acertadamente lo desconocido, pues para asimilar experiencias

inéditas siempre las comparamos con lo ya vivido. Por ejemplo, si nos hablan en un idioma que no conocemos, no entenderemos nada de lo que nos digan; en cambio podremos tener una conversación fluida con alguien que hable nuestro idioma porque compartiremos léxico y gramática.

De esto se deriva que mientras menos experiencias tengamos, más limitadas y repetitivas serán nuestras interpretaciones. Si nuestro "mapa" es pequeño, nuestra realidad también lo será. Imagina a alguien que sólo haya sufrido maltratos desde su infancia; interpretará como amenazantes todas las situaciones o personas desconocidas. No podríamos pretender que fuera diferente. En cambio, aquel que haya sido cuidado y empoderado, verá el mundo como un escenario lleno de aprendizajes y oportunidades. Nuestro desenvolvimiento en la realidad depende del "mapa" mental que estemos recorriendo en nuestra mente. Lo interesante es que los mapas se actualizan de forma continua, según vivimos. Por esto, la sabiduría se da cuando hay una intención consiente y acciones tangibles para ampliar nuestro propio "mapa" mental, sumando experiencias y conocimientos que nos permitan tener luego perspectivas más amplias y totalizadoras.



Hay un cuento popular que ilustra muy bien estos sesgos de interpretación:

Los 6 sabios ciegos y el elefante

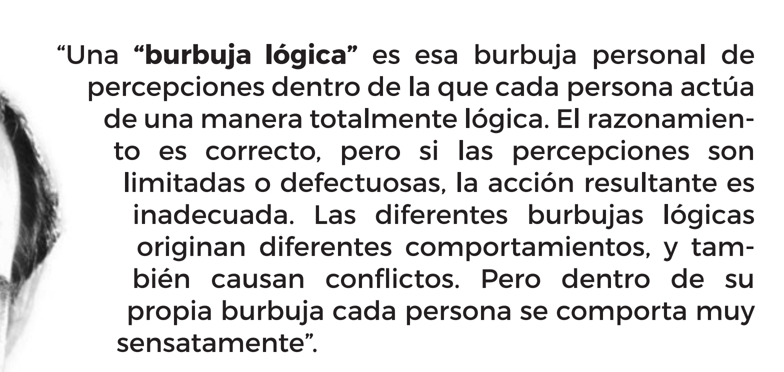
En un pueblo de la antigua India vivían 6 sabios ciegos. Un día llegó allí un rey a lomos de un elefante. Como los sabios nunca habían oído hablar de esos animales decidieron ir a conocerlo. El primer sabio estiró su brazo y tocó la panza del inmenso animal. La sintió dura y fuerte, por lo que le dijo al resto: "el elefante es un muro". El segundo ciego cogió entre sus manos la trompa del animal. Después de palparla y sentir cómo se movía aseveró: "el elefante es una serpiente gruesa". El tercer sabio estiró el brazo y tocó uno de los colmillos del paquidermo. "Sin lugar a duda, el elefante es una lanza" — dijo. El cuarto ciego se topó con una de las robustas patas del animal. La abarcó con sus brazos y dijo convencido: "el elefante es una columna". El quinto hombre se acercó al animal por detrás y sujetó la cola que este movía para espantar las moscas. La palpó un rato y concluyó: "el elefante es una soga áspera". El sexto ciego se ubicó a la altura de una oreja del animal, que lo abanicó. Cuando la cogió y la tocó con cuidado dijo: "todos ustedes dicen disparates, el elefante es un abanico inmenso".

Cada uno defendía su creencia con vehemencia. Luego de un rato terminaron airados, alegando a gritos y tachándose de ignorantes. Cada uno creía sinceramente que tenía razón y que los demás estaban errados.

El rey, desde la altura del animal, no lo podía creer. Decidió intervenir: "Todos ustedes tienen razón, pero también están equivocados", dijo. "Cada uno tocó sólo una parte del animal. El elefante es lo que dicen, pero mucho más. Si no supieran que soy un hombre hasta estarían diciendo que el elefante puede hablar. Pero no se engañen; soy un hombre montado sobre el lomo del elefante, y les puedo decir que, si quieren conocerlo, deben escuchar a los demás. Cada uno tiene una definición válida, pero incompleta; sólo juntándolas se aproximarán a la verdad".

Cada uno de nosotros es como uno de esos sabios ciegos. Creemos que tenemos la verdad, ignorando que esta se basa en interpretaciones que hacemos de un "mapa" evidentemente incompleto. Reconocerlo exige humildad, pero es el primer paso hacia la sabiduría, que se manifiesta como tolerancia, apertura de mente, capacidad de escuchar los puntos de vista de los demás y flexibilidad para poner en duda nuestras propias creencias y certezas.

El Doctor Edward de Bono, uno de los psicólogos más influyentes en el estudio y el entrenamiento del pensamiento, acuñó el término "burbuja mental" para definir esa condición limitada de nuestra mente. Es como si cada individuo estuviera inmerso en una burbuja personal donde todas sus creencias, pensamientos y acciones son consistentes con una lógica interna "irrefutable". Todas nuestras percepciones, interpretaciones y comportamientos nos resultan "lógicos" a nosotros mismos, aunque no necesariamente a los demás.



"Una **"burbuja lógica"** es esa burbuja personal de percepciones dentro de la que cada persona actúa de una manera totalmente lógica. El razonamiento es correcto, pero si las percepciones son limitadas o defectuosas, la acción resultante es inadecuada. Las diferentes burbujas lógicas originan diferentes comportamientos, y también causan conflictos. Pero dentro de su propia burbuja cada persona se comporta muy sensatamente".

EDWARD DE BONO
Psicólogo y escritor maltés
(1933)

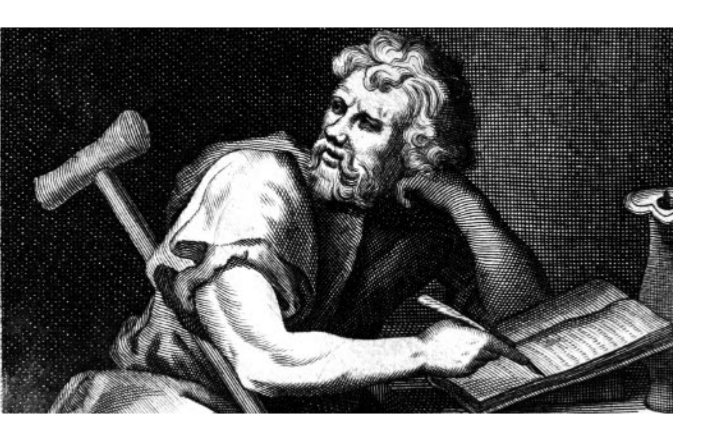
Para respetar la lógica inherente a nuestra burbuja, nuestra mente sesga las experiencias, los recuerdos y las interpretaciones; así todo nos "cuadra" y mantenemos una relativa sensación de continuidad del "yo". Soy de una manera porque pienso de esa manera. ¿Seré diferente, casi otra persona, si pienso de otra manera? Por supuesto que sí. Cambiando el mapa, cambia nuestro territorio.

Lo importante, en términos de felicidad, es que los "sesgos" de atención, memoria e interpretación son los responsables de nuestro estado emocional, es decir, de cómo nos sentimos. Por poner un ejemplo trivial, si alguien cree en su subconsciente que tiene una nariz de aspecto ridículo y risible, porque en el pasado se lo han dicho otros, se lo ha creído y se lo repite a sí mismo, y ve u oye a un grupo de personas riéndose, interpretará que se burlan de su nariz. Puede ser que se estén riendo de algo diferente y sin relación, incluso que ni siquiera lo hayan notado. De todas maneras, nuestro sujeto se sentirá mal a causa de una situación que, en este caso, sólo existe en su mente. Sus pensamientos, sentimientos y comportamientos estarán definidos y delimitados por esas creencias sobre sí mismo y los demás. Es decir, por cómo atiende, recuerda e interpreta.

Es inevitable que sesguemos, pues esta es una consecuencia de los modelos mentales con los que nos desenvolvemos en la vida, pero podemos tratar de **sesgar mejor**, más amplia, ecuánime y constructivamente, pues la calidad de nuestros sesgos resulta crítica para nuestro estado emocional.

Nos sentimos según cómo interpretamos

La anterior es una de las premisas básicas que desarrollaron los filósofos del Estoicismo en la Grecia y Roma clásicas. El nombre de esta escuela filosófica se debe al lugar donde enseñaba Zenón de Citio, su fundador: el pórtico pintado del Ágora de Atenas (Stoa). En mi opinión el estoicismo es una de las filosofías más útiles para alcanzar una mayor felicidad pues es figuradamente un amplísimo "pórtico" para acceder a la **paz interior**. A quien busque vivir más plenamente, le recomiendo el estudio de las ideas de los principales estoicos: Zenón, Crisipo, Cicerón, Séneca, Epicteto, Marco Aurelio. Coinciden en que debemos procurar hacer del vivir todo un arte, buscando la felicidad y la sabiduría. **"Que nada te inquiete, que nada te turbe"** podría ser una máxima para resumir la propuesta estoica; lograrlo será el resultado de vigilar la forma cómo captamos, interpretamos y juzgamos lo que nos pasa, y cómo reaccionamos luego a eso.



"No nos afecta lo que nos sucede, sino **lo que nos decimos** de lo que nos sucede"

EPICTETO
Filósofo griego de la escuela estoica
(50 D.C - 135 D.C)

Para los estoicos ningún suceso es bueno o malo en sí mismo, pues debe pasar. Afirman que hay una inteligencia suprema en el universo (logos) que determina todo lo que es y debe ser. La cualidad de saberse

sometido a esa determinación superior y aceptarlo de buena manera, viene acompañada de cierta imperturbabilidad (ataraxia), que es fuente de paz interior. “Lo que me pasa debe pasar, lo acepto porque tiene una razón de ser, así no logre verla en este momento”. Tras esta idea, se deduce que el control que podemos ejercer no será sobre lo que nos suceda, que evidentemente no podemos controlar, sino sobre la forma cómo lo entendemos y aceptamos. En la idea de que “el tiempo de Dios es perfecto”, con la que muchos nos explicamos cuando ocurren o no algunos sucesos que deseamos, pero cuya consecución no está en nuestras manos, subyace el mismo sentido de Ataraxia. Si lo deseado llega, bien. Si no, es porque todavía no es el momento adecuado; ya llegará, si ha de llegar. Mientras pasa, ¿tiene sentido perder la tranquilidad? ¿Y si nunca ha de llegar, entonces qué sentido tiene esperarlo con ansiedad? ¿No sería mejor aceptarlo, vivir el presente y seguir adelante?

Si nos pasa algo positivo o negativo nos decimos que es cuestión de buena o mala suerte. Pero la suerte no existe, reflexionan los estoicos. Es una mera invención de la mente. La verdad que nadie puede negar es que la vida es un movimiento permanente que trae circunstancias buenas y malas sin que eso dependa de nosotros. Éxitos, fracasos, amigos, enemigos, salud, enfermedad, accidentes fortuitos, oportunidades y dificultades. Una vida “normal” tendrá todo eso. Lo que diferencia a unos de otros es la respuesta personal que se tiene ante lo que acontece. Importan menos las circunstancias, que podrían mutar en cualquier momento. El día se convierte en noche; la noche en día. La clave de la felicidad está en cómo se juzgan y aceptan las diferentes situaciones vitales. Eso es lo que, al final de cuentas, determina la calidad del camino que cada uno recorre a lo largo de su vida.

A continuación, un sabio cuento sufí que nos invita a juzgar con ecuanimidad lo que nos ocurre:

¿Buena o mala suerte?

Cuenta la leyenda que había una vez un granjero que tenía un viejo caballo para cultivar sus campos. La gente, al verlo montado sobre él, le decía:
-¡Qué buena suerte tienes por poseer un caballo y qué mala suerte tenemos nosotros por no tenerlo!

Un día el caballo escapó del corral hasta la llanura. Cuando los vecinos se acercaron para condolerse por su mala suerte y lamentar su desgracia, el granjero replicó:
-¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quién sabe? Yo no sé.
Los vecinos se alejaron sin entender lo que quiso decir.

Pasada una semana, el caballo regresó hambriento de las llanuras trayendo consigo cuatro caballos salvajes que se metieron al corral del granjero. Claro está que los vecinos fueron a felicitarlo.
-Nos equivocamos la vez pasada. En realidad, qué buena suerte que se haya ido y mejor suerte que haya regresado el caballo acompañado por cuatro más.
El granjero respondió de nuevo:
-¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe? Yo no sé.
Pero los vecinos seguían sin entender.

En el transcurso de esa semana, el hijo del granjero intentó domesticar a uno de los caballos salvajes, éste lo aventó al aire y al caer se rompió ambas piernas. Claro está que todo el pueblo consideró el hecho como una desgracia. Sin embargo, el granjero dijo una vez más:
-¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe? Yo no sé.

Unos días más tarde llegó el ejército a reclutar a todos los jóvenes, porque el país se había declarado en guerra. Al ver al hijo del granjero con las piernas rotas, no lo llamaron.
-Perdónanos –dijeron los vecinos-, bendito el caballo salvaje que le rompió las piernas a tu hijo. Felicitaciones por la buena suerte de las dos piernas rotas.
El granjero expresó lo mismo:
-¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe? Yo no sé, sólo puedo decir que tuve un caballo, lo perdí; regresó con cuatro más y tuve cinco; mi hijo se rompió las piernas y no pudo ir a la guerra por esa razón, pero no sé si es buena o mala suerte, sólo sé que así sucedió en mi vida.

Los vecinos se quedaron igual, sin entender absolutamente nada.

Como los vecinos del cuento se quedan aquellas personas que piensan ingenuamente que hay algunos privilegiados que tienen una existencia "color de rosa", sin dificultades ni conflictos. Pero eso es una completa falacia; como humanos todos estamos sometidos a los incordios y dramas de la existencia. Es necio creer que el prado es más verde en el jardín de enfrente; cada persona tiene sus propios caminos que recorrer, demonios por vencer y tesoros por descubrir.

Partamos de que las cosas no siempre ocurren como quisiéramos, los demás no actúan según nuestra voluntad egoísta y nuestro cuerpo tiene sus límites y debilidades. Si nos ceñimos a la popular definición de vida "perfecta" —salud, dinero y amor— tenemos tres frentes donde la realidad nos confrontará. Todos, sin importar riqueza ni fama, enfrentaremos pruebas y reveses, pues es humano anhelar lo que no tenemos y temer perder lo que apreciamos: posesiones, salud, juventud, belleza, afectos. Además, si ganamos por un lado, siempre podríamos perder por otro.

Por ejemplo, quienes se concentran en amasar fortuna muchas veces sacrifican su salud, o son testigos del deterioro de sus relaciones. O quienes encuentran el amor descubren aparejados los conflictos que surgen inevitables cuando dos personas diferentes, con opiniones muchas veces contrarias, deciden convivir. Yendo más lejos, ese mismo amor puede llenarse de sufrimiento si hacen su aparición los celos o la dependencia. ¿Y quién puede negar la verdad que subyace en el viejo dicho popular "los años no llegan solos"? Aun fantaseando con una vida hipotéticamente perfecta, en cualquier caso, la historia terminará sin excepción en el deterioro físico y la definitiva muerte, de los seres queridos y propia. A lo mejor sólo después de morir todo sea paz y tranquili-

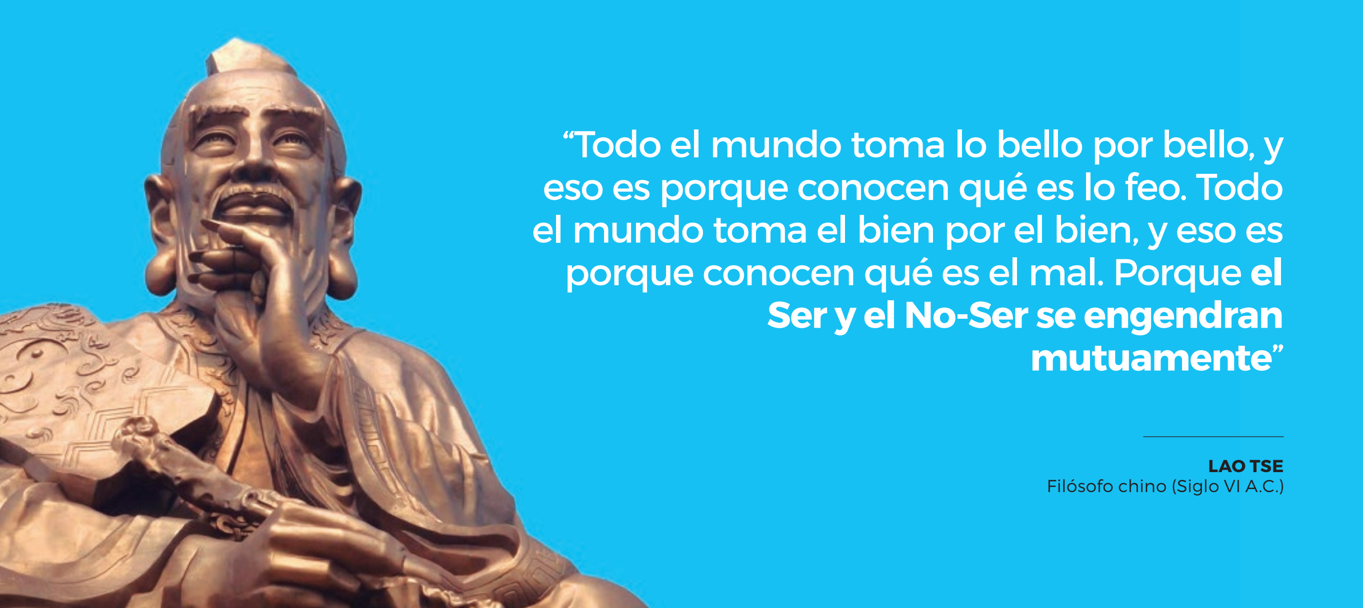
dad, pero no hay forma de saberlo; nadie vivo nos lo puede decir. Por lo pronto, mientras vivamos, tendremos "unas de cal y otras de arena".

En resumen, en vida no hay forma de evadir las pruebas, los conflictos y los reveses, pues estos hacen parte de la existencia misma. Es más, es gracias a ellos que cobran sentido los logros y las alegrías. No puede haber unos sin otros como no hay luz sin oscuridad ni día sin noche. Sólo por su contraste sabemos que existen. Es ejemplarizante el hecho de que cuando enfermamos apreciemos más la bendición que representa estar saludables. Tendidos en la cama, mortificados por algún dolor, comprendemos y añoramos la salud que teníamos antes. Vivir es tanto sortear imprevistos y dificultades como disfrutar cuando algo nos resulta favorable.



Esta idea es fundamental en la filosofía estoica, que nos invita a buscar lo mejor de nosotros mismos en cualquier situación, sea esta favorable o desfavorable; es decir, buscar LA VIRTUD, porque así es como la entendían los clásicos. **El hierro más fino se forja pasando del fuego al agua**.

Ese es el camino que proponen: el de un mejoramiento íntimo, un fortalecimiento de nuestro ser total (cuerpo, mente y espíritu), que nos llevará a reaccionar ecuánimemente, sabiendo que la vida nos dará tanto de lo "bueno" como de lo "malo", porque en realidad no hay "bueno" ni "malo" sino experiencias vitales con algún propósito ulterior, así no lo entendamos en primera instancia. Las experiencias "buenas" o "malas" serán sólo dos lados de la misma moneda llamada vida, que algunas veces caerá por la cara y otras por el sello.



“Todo el mundo toma lo bello por bello, y eso es porque conocen qué es lo feo. Todo el mundo toma el bien por el bien, y eso es porque conocen qué es el mal. Porque **el Ser y el No-Ser se engendran mutuamente**”

LAO TSE
Filósofo chino (Siglo VI A.C.)

Esta complementariedad de los contrarios, que forman una unidad inseparable, y que se manifiesta en el devenir de la vida con la alternancia de sucesos positivos y negativos, no es una idea exclusiva de la filosofía estoica. Por el contrario, es un concepto “base” que recorre la sabiduría de todos los tiempos, también llamada **filosofía perenne**, que se puede rastrear en la tradición popular de los pueblos primitivos y que tiene eco en las filosofías y religiones del globo entero. En otras palabras, una sabiduría inmemorial y universal que atañe a todo lo que existe y a la que deberíamos aspirar si queremos alcanzar todo nuestro potencial humano.

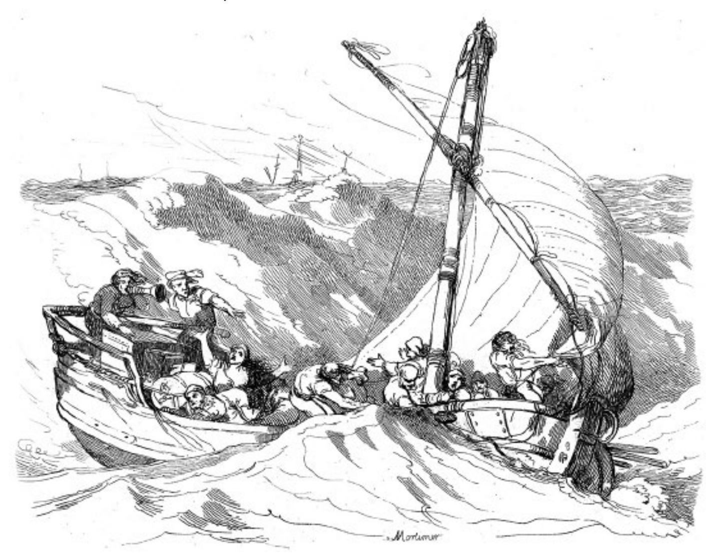
Específicamente China nos lega la filosofía del TAO (que se puede traducir literalmente como “el Camino” o “la Vía”). Nos invita a recorrer la vida “fluyendo” en ella sin oponer resistencia, aceptándola tal como es, tratando de comprender que hay un orden natural que gobierna todas las cosas (equivalente al “Logos” del que hablan los estoicos). Su

símbolo más conocido, —el Taijitu, o el de los peces Ying y Yang— es contundente: los opuestos son las dos mitades de lo mismo. El blanco (que podría representar lo positivo) y el negro (lo negativo) se entrelazan, y cada uno en su interior tiene el germen del otro. Además, el símbolo parece girar, recordándonos que la única constante en el universo es el cambio, la mutación, lo cíclico. Como en el cuento sufí que leíste antes, el de la buena y la mala suerte, donde un suceso que aparenta ser benéfico puede preceder a otro perjudicial, y viceversa. Para alcanzar la paz interior, y con ella la felicidad, hay que aceptar este hecho del orden natural y lo que conlleva: que quien quiere una vida sin dificultados es un iluso, que en todo lo que juzgamos malo siempre hay algo bueno (como mínimo un aprendizaje), que los sucesos ocurren porque así debe ser y que está en cada uno la forma como los interpreta y vive. De eso se deduce que la calidad de esta existencia humana dependerá no tanto de lo que nos ocurra sino de cómo lo asumamos.

Como veíamos antes, nuestra mente trabaja a punta de modelos. Nos mortifica lo que no cuadra con estos y por eso quisiéramos que todo ocurriera como esperamos y queremos. Pero esa expectativa, aunque genuina, es irreal pues la vida no es así de predecible, y mucho menos de controlable. En otras palabras, es nuestro funcionamiento mental el que es limitado. Si lo analizamos fríamente resulta hasta absurdo; esperamos que todo vaya según nuestros planes y expectativas, y nos sorprendemos y dolemos si algo no cuadra. Somos como esos niños que hacen una pataleta cuando el helado que reciben no es del sabor que querían. Apegarnos a nuestros deseos e ideas preconcebidas es

una vía asegurada de frustración y malestar. Por eso es tan importante juzgar qué es lo que podemos y debemos pretender y esperar, y qué no. Esa capacidad no es otra cualidad que **SABIDURÍA**.

Los estoicos tenían muy claro que esa pretensión de CONTROL es causa de gran infelicidad. Se engaña quien cree que puede controlar la forma cómo se dan las circunstancias o cómo se comportan los demás. Sólo tenemos control sobre nosotros mismos, de lo que ocurre en nuestro interior, de cómo pensamos y actuamos. En otras palabras, cómo sesgamos: a qué decidimos prestarle nuestra atención, a qué tipo de recuerdos le otorgamos credibilidad y a qué interpretaciones hacemos del comportamiento de los demás o de lo que nos sucede; y, a partir de esto, la forma como decidimos actuar.



Boat in a Storm at Sea. Thomas Rowlandson (London 1757-1827)

Epicteto recurría a una analogía clarísima para explicar este concepto. Un barco se hace a la mar. En algún momento el cielo se oscurece y los vientos arrecian. Se desata una gran tempestad y olas como paredes golpean la nave. El capitán no controla ni el viento, ni la lluvia, ni la furia del océano. Ni siquiera la actitud de sus hombres. Pero sí controla lo que él puede hacer, la forma como asume el reto, las

órdenes que da, las decisiones que toma sobre las velas y el manejo del timón. Si es buen capitán, usando bien sus recursos y liderando a su tripulación, sorteará la tempestad y llegará a buen puerto. En cambio, un capitán incapaz, que sea presa del pánico, que no sepa ni guiarse a su mismo, que sólo reaccione con quejas y llantos por las condiciones adversas del mar y el cielo, probablemente naufragará.

No podemos controlar las circunstancias. La vida es como el mar, y cada uno de nosotros como los capitanes de una nave. En cualquier momento las condiciones pueden volverse más exigentes o adversas. La cuestión es: ¿estamos preparados para hacer lo adecuado, como el buen capitán, y llegar a buen puerto, o sucumbiremos al desespero y la ceguera del capitán incapaz? Si el clima es propicio no depende de nosotros; el sol puede brillar durante todo el trayecto, pero también podría quedar oculto ante tormentas repentinas. Aunque deseemos lo mejor y lo esperemos con confianza, no depende de nosotros. En cambio, sí depende que estemos preparados para responder adecuadamente en caso de que sea necesario. Depende de cada uno hacerse más fuerte en su interior. Te invito a que, como un buen estoico, no exijas nada de lo externo, pero des más, lo mejor posible, de ti mismo.



"**Algunas cosas están bajo nuestro control y otras no.** Las cosas bajo nuestro control son opinión, persecución, deseo, aversión y, en una palabra, lo que sea que sean nuestras propias acciones. Las cosas que no están bajo nuestro control son el cuerpo, la propiedad, la reputación, el mando y, en una palabra, lo que no son nuestras acciones".

EPICTETO

Piensa como un estoico. No controlas tu salud ni la de tus seres queridos. Tu o ellos podrían enfermar en cualquier momento. Tampoco controlas la propiedad; lo que hoy posees podrías perderlo mañana pues nadie está libre de algún revés por los azares de la economía. Tampoco controlas la reputación; lo que los demás piensen de ti no está en tus manos; puedes actuar pretendiendo que te perciban de alguna manera, pero cada persona entenderá tus palabras, gestos y acciones según sus propios modelos mentales. No puedes agradarle a todo el mundo; cuando te angusties por lo que los otros piensen o digan de ti, recuerda que ni siquiera Dios gusta a todo el mundo. Lo único que controlamos es nuestra propia actitud y los comportamientos que de ella se derivan. ¿Cómo asumimos lo que nos ocurre? ¿Nos resistimos y nos frustramos, o lo aceptamos y actuamos de la mejor manera posible?

Otro filósofo estoico, **Cleantes de Assos** (254 AC - 333 AC), utilizaba la siguiente analogía para reflexionar sobre esto. Imagínate a un perro atado a una carreta, halada por caballos. La cuerda que lo mantiene amarrado es larga, y le permite cierto margen para explorar alrededor. Cuando la carreta empieza a andar, el perro puede seguirla al ritmo que esta le imponga, disfrutando la relativa libertad de movimiento que le da la extensión de la soga; o puede resistirse y tirar para el lado contrario. Al final de cuentas, su tozudez será inútil para vencer la fuerza de los caballos y la carreta lo arrastrará. Será llevado al destino del carretero, lo quiera o no. La diferencia está en la forma como llegará: contento, o magullado y agotado. La vida es como la carreta que nos va llevando, y está en nosotros aceptarlo de buen modo, o resistirnos y sufrir.



Creo importante recalcar que esa aceptación de lo incontrolable que proponen los estoicos no es sinónimo de pusilanimidad o impotencia. No significa "dejarse llevar" de forma pasiva y desesperanzada. No nos dejemos confundir. Imagínate que estás en un río y vas sobre un bote de madera; la corriente te lleva y de repente se hace más fuerte. Hay rocas peligrosas que sobresalen del agua. Una cosa es comerse las uñas, temblando ante el temor de estrellarse y otra muy distinta es usar los remos para orientar la nave y esquivar los escollos. Hay cosas que sí dependen de nosotros y esas debemos hacerlas lo mejor posible. Esforzarnos, desarrollar capacidades que tenemos (algunas de ellas incluso desconocidas para nosotros mismos), aprender lo que haga falta, buscar ayuda, ser capaces de renunciar o hacer sacrificios presentes para un bien mayor futuro. En síntesis, comprometerse a hacer mejor lo que está a nuestro alcance.

Este compromiso implica asumir la responsabilidad de nosotros mismos; dejar de buscar la justificación de nuestras limitaciones o defectos en el pasado o en las circunstancias. "Es que yo soy así porque en mi casa me educaron así", "Es que estoy así por culpa de Fulano", "Si hubiera tenido otras oportunidades no estaría aquí", "Es que soy muy de malas". Todas estas son excusas para mantenernos en el mismo punto, aunque paradójicamente sea un punto que nos moleste o mortifique y quisiéramos estar en otra situación. **Es más cómodo quejarse que actuar y cambiar.** Es triste, pero hay que reconocerlo: tendemos más a quejarnos, y quejarnos, y quejarnos, y quejarnos, que a revisarnos hacia adentro para descubrir si cambiando nosotros podemos mejorar esas circunstancias que tanto nos incordian.

No podemos escoger dónde nacimos, los genes que recibimos ni lo que nuestros padres y personas cercanas creían y nos inculcaron en

nuestra infancia. Tampoco podemos cambiar las decisiones que tomamos en el pasado, que nos han traído a dónde estamos hoy, ni mucho menos las condiciones generales de nuestro tiempo, con sus ventajas y desventajas. Lo que sí podemos es evaluarnos con honestidad ahora mismo, tratando de comprender cómo lo que somos se refleja en cómo vivimos, adaptarnos, decidir cambiar lo que esté en nuestras manos, perseguir lo que deseamos, y esforzarnos para lograrlo. Puede que conseguirlo no sea fácil ni rápido. Probablemente sería más cómodo permanecer igual, con la quejadera perpetua, pero ¿es lo que queremos?

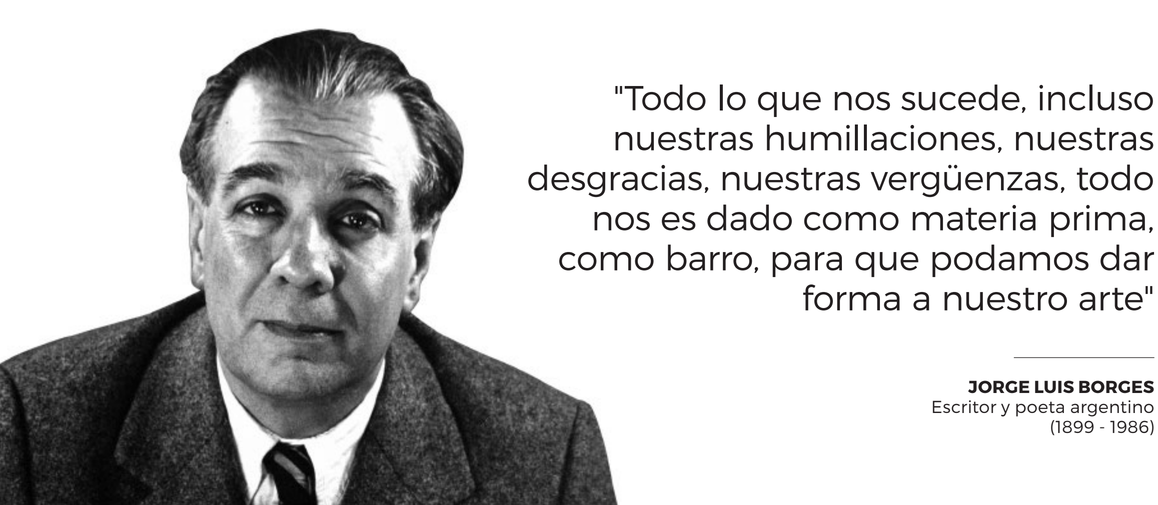
Ponte la mano en el corazón y, con toda honestidad, pregúntate si prefieres seguir igual, culpando a los demás de tus circunstancias, o por fin tomar tu felicidad como un logro que depende mayormente de ti, de lo que crees y haces. Dicho de otra manera, la vida te da unas cartas, no las puedes escoger, pero depende de ti cómo las juegas; haz el mejor juego posible con la mano que te tocó. Como dice la canción de Rubén Blades: "No te quejes por nada, si del cielo te caen limones, aprende a hacer limonada".



Continuando con la metáfora del músico panameño, toda situación negativa que juzguemos como una "granizada de limones", siempre podrá aportarnos algo, así a primera vista no seamos conscientes de ello. Sé que escribirlo es fácil, pero practicarlo no tanto. Nadie sano mentalmente celebraría la frustración de no alcanzar lo que desea o de perder lo que ya tiene. Terminar una relación, enfermar, sufrir un rechazo, perder un trabajo... Las situa-

ciones que nos pueden causar dolor son innumerables. Pero está en nuestro fuero interno decidir hacia donde enfocamos nuestra atención. ¿Nos quedamos “congelados”, concentrándonos sólo en lo negativo y quejándonos lastimeramente de cuan desafortunados somos? ¿O tratamos de pasar el “duelo” y seguir adelante encontrando lo positivo que tal situación nos deja?

Como mínimo siempre quedará un aprendizaje, y eso ya de por sí tiene un valor incalculable. Ojo, no estoy diciendo que haya que negar el dolor, lo que sería una actitud necia y engañosa, sino tratar de encontrarle algún propósito, alguna utilidad. Por ejemplo, si hice un mal negocio y perdí un dinero, tendré una actitud constructiva sólo cuando sepa cuáles fueron los errores que cometí, para no repetirlos en el futuro. Esta misma lógica aplica a cualquier situación adversa y seguro tú tendrás tus propios ejemplos. Lo importante es que al final del día podemos ser como esos buscadores de oro de río, que usan la batea para cribar la arena y las piedras, pues saben que entre esa suciedad esperan escondidas las valiosas pepitas doradas.



"Todo lo que nos sucede, incluso nuestras humillaciones, nuestras desgracias, nuestras vergüenzas, todo nos es dado como materia prima, como barro, para que podamos dar forma a nuestro arte"

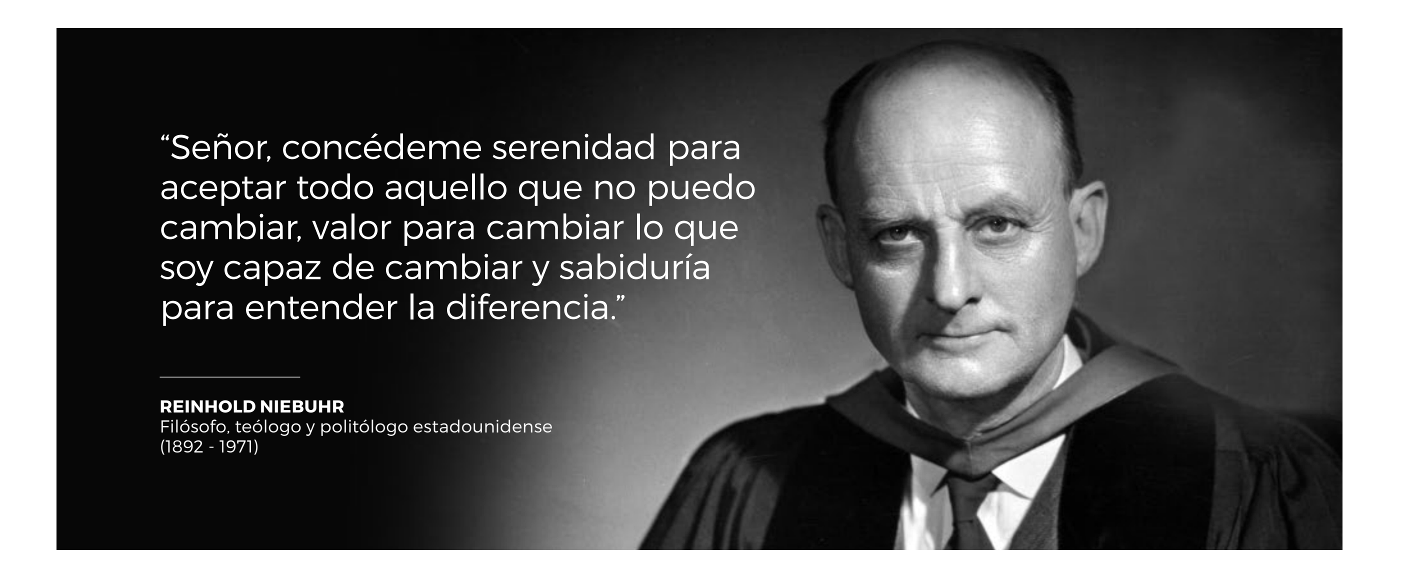
JORGE LUIS BORGES
Escritor y poeta argentino
(1899 - 1986)

El mérito está entonces, según la filosofía estoica, en vivir cada cosa que llegue, procurando sacarle lo intrínsicamente bueno. Al final de cuentas son las dificultades las que nos plantean el escenario para que nos exijamos, demos lo mejor de nosotros mismos, aprendamos lo que nos haga falta y desarrollemos capacidades que de lo contrario permanecerían dormidas. Todo campeón debe entrenar, enfrentar rivales y superar pruebas. Así que la próxima vez que algo te mortifique, asume la actitud del buscador aurífero: entre tanta "arena y piedra", ¿cuál es el "tesoro" que se esconde?

No se trata de creer que todo es "color de rosa", pero tampoco que todo es "negro". La **ECUANIMIDAD**, en la que profundizaré un poco más adelante, es una estación ineludible en nuestro recorrido hacia la felicidad. Felicidad entendida por lo estoicos como **"vivir la mejor vida posible"**. Por esto, ante la socorrida metáfora del vaso con agua a medias, más que decirnos que está "medio lleno" (positivismo) o "medio vacío" (pesimismo) sería preferible percatarnos de que es un vaso demasiado grande para la cantidad de agua que contiene. Es decir, juzgar las situaciones que vivimos con una actitud realista que evite tanto optimismos ingenuos como pesimismos asfixiantes. Esos apasionamientos extremos no son nada recomendables. El optimismo exagerado suele terminar en decepción porque la realidad, al final, contradice unas expectativas que resultaban irreales desde el principio. En cuanto al pesimismo, es como una camisa de fuerza, de esas que se usan en los manicomios, que confina y ni siquiera permite un mínimo movimiento.

Pensar que podemos controlar todas las situaciones es de un optimismo bobo. Pensar que no controlamos nada en lo absoluto es de un pesimismo castrante. Hay un punto medio, sensato, al que aspiramos

quienes queremos ser felices. Es la ecuanimidad, hermana de la sabiduría, tan bien expresada en las primeras frases de la "Plegaria de la serenidad", oración atribuida al filósofo y escritor estadounidense Reinhold Niebuhr (luego popularizada en el libro de los 12 pasos de los Alcohólicos Anónimos), en la que son evidentes las influencias estoicas:



No tiene mucho sentido desgastar nuestra energía intentando cambiar lo que está fuera de nuestro alcance; más bien debemos luchar para cambiar lo que sí podemos cambiar, o sea a nosotros mismos. Cambiar no resulta fácil; exige voluntad, esfuerzo y constancia porque implica combatir la inercia de seguir siendo como hemos sido siempre, resistirnos a esas tendencias y creencias inconscientes que nos definen y que

hemos aprendido tal vez en nuestra más tierna infancia, incluso luchar contra reacciones automáticas de las que ni siquiera nos percatamos. En otras palabras, desmontar nuestras “estanterías” mentales para organizarlas mejor, limpiar y desechar lo inútil; procurar hacer consciente lo inconsciente y luego esforzarnos para mejorar. Pero si cambiamos de verdad, desde el interior, entonces el mundo en que vivimos también habrá cambiado porque percibiremos otra parte de la realidad que antes se nos escapaba (sesgos de atención) e interpretaremos los hechos de otra forma (sesgos de interpretación), seguramente una más constructiva y potenciadora.

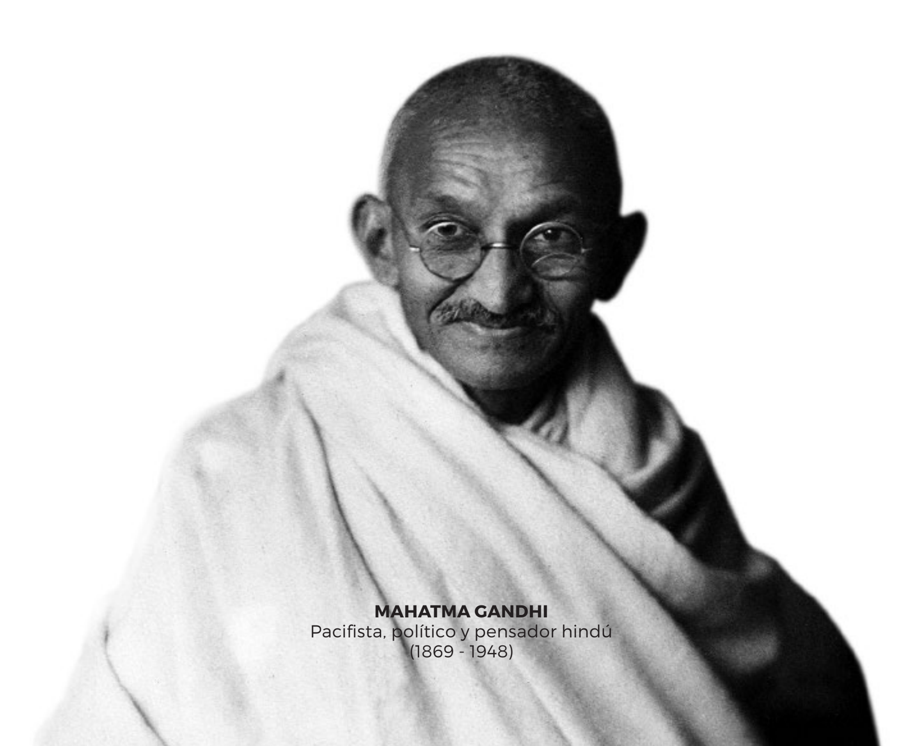
Hay un relato tradicional que lo expresa muy claro. Hay un anciano sentado a la orilla del camino, en la entada de un pueblo. Se le acerca un joven viajero y le pregunta: –¿Cómo es la gente en ese pueblo? El anciano le responde con otra pregunta: –¿Cómo es la gente del pueblo del que vienes? –Son horribles, mentirosos, ladrones, repelentes y egoístas—le responde el muchacho. –Pues acá encontrarás lo mismo, le dice el anciano. El joven se aleja sin siquiera darle las gracias. Después de un rato se acerca otro joven viajero y le hace la misma pregunta al anciano. Este vuelve a indagar: –¿Cómo es la gente del pueblo del que vienes? Y el muchacho le responde: –Son gente maravillosa, amigable, afectuosa, sincera, generosa y colaboradora. –Entonces acá te sentirás como en casa—le dice el anciano.

Cada uno de nosotros es como uno de los viajeros. Encontraremos afuera lo mismo que ya llevamos adentro. El mundo nos refleja, como si fuera un espejo. ¿Quisiéramos ver algo diferente? Entonces primero tendremos que evaluar qué es lo que llevamos en nuestro “equipaje” mental. En unas palabras más precisas, **NUESTRAS CREENCIAS**.

"La vida me ha enseñado
que la gente es amable si yo soy amable;
que todos me quieren si yo los quiero;
que todos son malos si yo los odio;
que la gente se enoja si yo estoy enojado.

La vida es como un espejo:
si sonrío, el espejo me devuelve la sonrisa.

La actitud que tome frente a la vida
es la misma que la vida tomará frente a mí."



MAHATMA GANDHI
Pacifista, político y pensador hindú
(1869 - 1948)

Nuestro sistema de creencias

Nadie puede negar que la incertidumbre nos genera incomodidad; nos causa una sensación de ansiedad, temor o inestabilidad. Es una condición de nuestra humanidad. Nuestra mente, por su propia salud, necesita cierto nivel mínimo de coherencia. Nos decimos que lo que es, ha debido tener un origen, un punto de partida. Así, nuestras construcciones mentales de la realidad se van dando mediante el encadenamiento de sucesos y explicaciones. En otras palabras, percibimos algún "efecto" y nuestra mente se ocupa de proponerle alguna "causa", que lo anteceda y lo explique. Sólo así, mediante ese sistema de relaciones **Causa-Efecto**, funciona nuestra mente.

Si te pregunto por qué eres como eres, lo explicarás aduciendo algunas razones sobre tu infancia, tu familia o tus circunstancias. Y si te pregunto por qué alguien cercano es como es, igualmente arriesgarás algunas teorías. Y si la pregunta es por qué el mundo opera como opera, también tendrás alguna justificación. Todos lo hacemos porque en nuestra cabeza "odiamos" tener cabos sueltos y cuestiones inexplicables.

A nivel antropológico, en todas las sociedades primitivas los humanos se explicaron el mundo mediante mitos. Las versiones son miles y de lo más variadas pues cada cultura ancestral tiene su propia cosmogonía y miríada de dioses. Para los griegos, por ejemplo, el sol es el dios Helios que sobre un carro de fuego cruza los cielos y desaparece cada noche porque, al igual que los hombres, descansa para retomar su eterno viaje al día siguiente. Hoy sabemos gracias a la ciencia (heredera de ese rol tranquilizador con sus explicaciones racionales, objetivas, comprobables y fiables), que somos nosotros los que "navegamos" a través del espacio orbitando alrededor del astro. Con esta comparación lo que

quiero resaltar es que, tanto si escuchamos a un chamán o a un astrofísico, está en nuestra naturaleza humana la necesidad de establecer un "por qué" de las cosas que nos brinde una relativa certidumbre sobre lo que experimentamos. Y también que las creencias que teníamos en algún momento pueden cambiarse, por incompletas, imprecisas o totalmente erradas.



La importancia de este hecho radica en que dichas creencias son las que determinan nuestras interpretaciones y sentimientos y, tras ellos, nuestros comportamientos. Según lo que creemos, luego sentimos y actuamos. Por ejemplo, ningún agricultor del siglo XXI, preocupado por la falta de lluvia, consentirá en hacer sacrificios de niños a **Tlaloc**, dios mesoamericano de las aguas celestiales, para ganarse su favor y que lo premie con un aguacero, como sí lo creían y hacían los pueblos centroamericanos precolombinos. Para ellos, con sus creencias mitológicas, este acto no revestía ninguna maldad per se; sólo era el método para acceder a la lluvia mediada por un dios que cumplía ese papel.

A un nivel más personal ocurre lo mismo. Hacernos conscientes de este modus operandi de nuestra mente es fundamental para el propósito de este libro, pues nuestro estado emocional depende fundamentalmente de las creencias que subyacen en lo más hondo de nuestra personalidad y configuran nuestro mapa del mundo. **Las creencias nos**

limitan o potencian. Si cambian nuestras creencias también cambia nuestras interpretaciones y decisiones.

Esta es la base de la Terapia Racional Emotiva Conductual -TREC- desarrollada en la segunda mitad del siglo XX por Albert Ellis, considerado en los últimos años como uno de los psicoterapeutas más importantes e influyentes del mundo. Según su propuesta, los dolores emocionales se deben a creencias y comportamientos contraproducentes, rígidos y auto derrotistas que, a pesar de ser irracionales, damos por ciertos. La TREC, en la misma línea de la filosofía estoica de la que es deudora, se basa en que para mejorar nuestro estado emocional debemos descubrir, entender y cambiar esas creencias irracionales (que son el sustrato de los sentimientos negativos), por otras más racionales y constructivas. A este proceso Ellis lo llamó "Reestructuración Cognitiva": lo que creo determina lo que siento; para cambiar cómo me siento primero debo cambiar lo que creo; si cambio lo que creo y, con ello, lo que siento, entonces también cambiará la forma como actúo.

"Si los individuos sufren trastornos emocionales se debe esencialmente a que aceptan, sin pensar, ciertas premisas ilógicas. Hay motivos para creer que se les puede persuadir o enseñar de alguna manera a pensar más lógica y racionalmente y, por lo tanto, a frenar sus propios trastornos"

ALBERT ELLIS
Psicoterapeuta cognitivo estadounidense
(1913 - 2007)



Lo más complicado con las creencias es que pueden estar tan "enterradas" dentro de nosotros que no logramos ni siquiera detectarlas. Pero allí están, predeterminándolo todo, causando nuestros sesgos de atención, memoria e interpretación. Una forma eficaz para "sacarlas a flote" es preguntarnos por la causa que, a nuestro modo de ver, origina al efecto que se manifiesta. Es decir, por ejemplo, si pienso que alguien me odia, me tiene inquina o me rechaza, preguntarme el por qué. Mi respuesta dejará vislumbrar las creencias que tengo sobre mí mismo y/o esa otra persona. ¿Si el "efecto" es que no me quieren, cuáles son las "causas"? ¿Es "culpa" mía, o es del otro? ¿Por qué? Indagando el por qué de lo que nos decimos o pensamos, profundizando un poco cada vez, al final saldrán a relucir esas creencias subterráneas.

Otra forma para revelar las creencias es preguntarse ¿cómo puedo conseguir lo que deseo? Siguiendo con el ejemplo anterior: ¿cómo debo ser para que me quieran? ¿cómo tengo que actuar? ¿qué es lo que me hace "merecedor" de ese afecto? Mis respuestas "traerán a la luz" mis creencias sobre esa cuestión particular pues harán visible las relaciones causa-efecto que le dan consistencia a mi mapa del mundo. Y así para cada aspecto de mi vida: las respuestas que dé a las preguntas ¿cómo puedo conseguir dinero?, ¿cómo puedo vivir saludable?, evidenciarán mis creencias, y con ellas mis propios auto límites.

Albert Ellis propuso **"12 ideas o creencias irracionales"** que, según él, constituyen el núcleo y punto de partida del sufrimiento. Tienen en común que todas son falsas, resultan inútiles y producen malestar emocional. Si algo nos mortifica, cabría preguntarnos cuál de estas creencias subyace en la evaluación que hacemos de la situación, para luego poder juzgar qué tan racional es en realidad:

1

Para tener valor como persona debo tener éxito en todo lo que hago y no cometer errores.

2

Los sucesos de mi pasado son la causa de mis problemas, y continúan influyendo en mis sentimientos, emociones y conductas en el presente.

3

No debería tener que sentir molestias y dolor. No puedo soportarlos y debo evitarlos a toda costa.

4

Necesito amor y aprobación de las personas significativas para mí en todo lo que hago, y debo evitar su desaprobación a toda costa.

5

La gente siempre debe hacer lo correcto. Cuando la gente se comporta de manera desagradable, injusta o egoísta, debe ser culpada y castigada severamente.

6

Debería enfadarme cuando otras personas tienen problemas y sentirme infeliz cuando están tristes.

7

Las cosas deben ser como yo quiero que sean, de lo contrario será horrible e insoportable.

8

Mi infelicidad es causada por cosas que están fuera de mi control, por lo que es poco lo que puedo hacer para sentirme mejor.

9

Debo preocuparme constantemente por cosas que podrían ser peligrosas, desagradables o atemorizantes; de lo contrario, podrían suceder.

10

Puedo ser más feliz evitando las dificultades de la vida, lo desagradable y las responsabilidades.

11

Todos necesitamos alguien más fuerte que nosotros en quien apoyarnos.

12

Cada problema debe tener una solución ideal y es intolerable cuando no se puede encontrar una.

Todas estas creencias reflejan reclamaciones dogmáticas e inflexibles, que resultan racionalmente ingenuas, necias, intolerantes e incumplibles. Cada una de ellas, si se considera "palabra grabada en piedra", es garantía asegurada de frustración y sufrimiento. Simplemente no se van a cumplir e insistir con tozudez es la causa de malestares previsibles y evitables.

Con el paso de los años el mismo Ellis fue simplificando la lista para finalmente concluir que todas las creencias irracionales se pueden agrupar en 3 grandes conjuntos de exigencias: las me hago a mí mismo, las que le hago a los demás y las que le hago al mundo. En palabras del psicólogo **"hay tres monstruos que no nos permiten avanzar"**:



Las creencias sobre sí mismo

"Tengo que ser perfecto". "Tengo que mantenerlo todo bajo control". "No puedo ser vulnerable ni débil". "No puedo equivocarme". Estos son pensamientos críticos constantes de personas que creen que sólo serán amados y aceptados en la medida de su infalibilidad. Se exigen al máximo, obsesivamente, para cumplir con auto demandas cada vez más radicales. Aparte de ser muy agotadoras, estas creencias llevan implícitas una frustración segura, pues nadie es perfecto y tarde o temprano todos nos equivocamos.

Somos humanos y, como tales, recorremos un camino de aprendizaje continuo. Queremos ser como obras de arte. Es una aspiración genuina y válida, pero debemos recordar que siempre estaremos inacabados y en proceso de construcción. Errar es necesario para aprender. La sabiduría no busca la perfección, sino mejorar cada vez un poco más. Ser hoy mejor que ayer. Y en ese "recorrido" hacia esa meta de perfección "ideal", debemos ser conscientes de que nunca la alcanzaremos totalmente. Es inevitable (y necesario) que nos equivoquemos pues sólo así "escarmentaremos en carne propia" para aprender lo necesario y progresar un poco cada vez. El niño que quiere aprender a montar en bicicleta tendrá que pagar el precio en caídas y golpes, hasta que asimile lo necesario. Como dice la tradición popular: "nadie nace aprendido". Pero todos podemos aprender y luego, cuando miremos atrás, apreciar todo lo que hayamos progresado.

"La mariposa recordará por siempre que fue gusano"

MARIO BENEDETTI
Escritor y poeta uruguayo
(1920 - 2009)



Lo importante es aceptar que somos falibles y, con humildad, saber perdonarnos cuando nos equivoquemos. No auto castigarnos, no auto recriminarnos. No decirnos “soy un imbécil”, “soy un idiota”. Quienes íntimamente se reprochan por cometer errores, y no se lo perdonan, están condenados a un sufrimiento persistente. Cuando algo sale mal, de nada sirve machacarse con pensamientos tipo “lo hubiera hecho de otra forma”, “soy un fracaso”, “equivocarse es de tontos”. La equivocación no está en lo que salió mal sino en la pretensión ingenua inicial de que todo sea perfecto. Podemos esforzarnos, darlo todo (de hecho, es lo que debemos hacer), pero eso no garantiza que los eventos al final sucedan tal como queremos pues no todo está a merced de nuestra voluntad; los demás y el mundo tienen sus propias “reglas”.

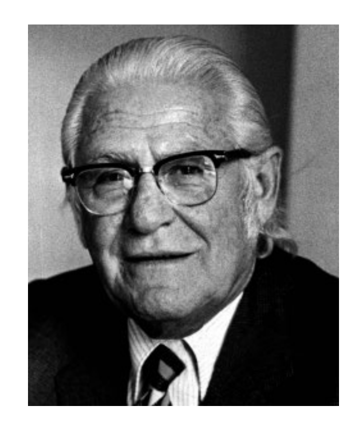
Aún a pesar de nuestras cualidades, capacidades y voluntades, algunas cosas no saldrán como aspiramos, y eso no desmerece en nada nuestra valía. No tenemos que ser perfectos. Por lo menos no, si lo que queremos es ser más felices. Para ello, más bien debemos procurar ser humildes y aceptar de buen grado (sanamente) nuestras limitaciones, pues en realidad son también nuestras oportunidades de mejora. El propósito es que los errores de hoy sean transmutados en sabiduría para mañana. No que los errores y fallos, que irremediablemente habrá, vayan minando de a poco una auto confianza frágil y forzada, que en muchas ocasiones es la que en realidad tienen quienes se obsesionan con el “éxito” a prueba de todo, que cumple un papel de “máscara” para ocultar sus miedos e inseguridades.

Si en un extremo está quien sufre porque se obliga a ser perfecto, en el otro está quien padece porque se menosprecia. La actitud del derrotista es tan nociva como la del perfeccionista. El que cree en su fuero interno que no es suficientemente capaz es como un carro sin motor; no avanzará nada.

El concepto que se tiene de sí mismo es el que define cuáles son las metas a las que se aspira y cuáles los caminos que se trazan para alcanzarlas. Por eso quien se menosprecia, en el mejor de los casos, sólo se pone metas minúsculas. Frases como “no soy capaz”, “eso me queda grande”, “no tengo con qué” son como lazos que atan o cuchillos que cortan alas. Quien se repite eso mentalmente verá el mundo a través de una mirilla estrecha. Será como esos caballos de tiro que van con tapaojos y que sólo ven una mínima parte del escenario, omitiendo sus propias potencialidades y cerrándose a las oportunidades que el mundo pueda ofrecer. **No hay personas pequeñas sino personas empequeñecidas.**

“La **baja autoestima** es como conducir por la vida con el freno de mano puesto”

MAXWELL MALTZ
Cirujano cosmético y autor estadounidense
(1899 - 1975)



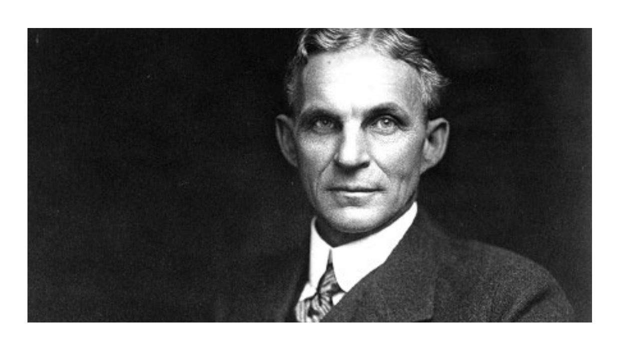
Lastimosamente hemos aprendido a medir nuestra valía en base a parámetros externos y a comparaciones con los demás: ¿cuánto tengo?, ¿cuánto sé?, ¿a qué me dedico? ¿qué opinan los demás de mí? Como ya dije en los primeros capítulos de este libro, el tener y el saber son consecuencia del ser; no deberíamos confundir los efectos con las

causas. La evaluación íntima de mí mismo debería basarse en mi dignidad como ser humano, en mi unicidad, en lo que me configura como persona única e irrepetible.

Puedo tener menos dinero, puedo saber menos que otros, pero no soy menos. Las circunstancias de todos han sido diferentes. Al ponernos en balanza, lo que debería pesar son nuestros méritos, es decir, **¿cómo hemos jugado las cartas que la vida nos dio?** Por ejemplo, si económicamente tenemos riqueza, ¿ha sido por nuestro esfuerzo, trabajo, inteligencia y mérito, o por el contrario es un hecho circunstancial? ¿Qué triunfo digno de admiración puede haber si todo lo que poseo lo he “heredado” o lo he obtenido por mero azar? Recordemos el estudio, que veíamos en el capítulo del Yo Poseedor, de los ganadores de lotería que al cabo de pocos años pierden toda su fortuna: su dudoso “mérito” sería el de malgastar y desaprovechar el regalo sorprendente que la vida les dio. En cambio, quien construye piedra a piedra una catedral, durante el proceso y al final puede sentarse a admirarla, satisfecho de su labor, persistencia y logros. La autoestima y la autoconfianza son como esa catedral; se construyen comparando a conciencia lo que se era antes y lo que se es ahora. Y revisando también el camino que se recorrió entre ambos puntos, con sus aciertos y desaciertos.

Por eso quienes se dejan “apalear” y frenar por las dificultades dejan en evidencia su bajo autoconcepto, a diferencia de quienes se sobreponen a las dificultades y los retos. Estos, persistiendo en la búsqueda de sus sueños y metas, demuestran una real autoestima pues creen que en el fondo ya poseen todos los recursos necesarios para superarse y seguir adelante. Mientras los primeros se victimizarán y excusarán achacándole la culpa a algo externo (el catálogo es amplísimo: padres, errores del pasado, circunstancias, falta de oportunidades, condiciones médi-

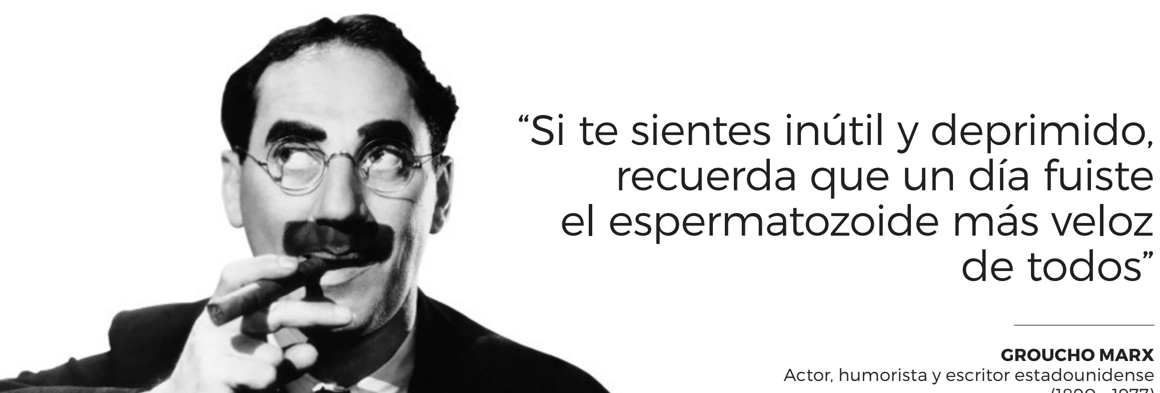
cas), los segundos creerán que las soluciones dependen de su accionar y llegarán sólo si se buscan activamente. Volvemos al concepto neurálgico del que hablábamos antes: las creencias contrapuestas de ser una víctima del destino y las circunstancias, o de ser un piloto activo que dirige su propia nave. ¿En qué momento alguien decide tomar las riendas de su propia vida? Para quienes se victimizan, la cuestión no es lo que ya pasó sino lo que deciden hacer hoy pensando en el mañana.



"Tanto si piensas que puedes como si piensas que no, **tienes razón**"

HENRY FORD
Empresario y emprendedor estadounidense
(1863 - 1947)

No estoy diciendo que la autoestima deba ser de acero, imbatible. Ese sería el extremo del que cree que tiene que ser perfecto, o sea la creencia contraria pero igualmente dañina. Es humano a veces estar "bajito de nota" pues en ocasiones las relaciones con los demás o la vida misma nos dan golpes que nos mandan a la lona. Pero quien de verdad se aprecia a sí mismo, siguiendo con la analogía boxística, cuenta hasta diez, se recupera y vuelve a ponerse de pie, con los guantes listos para seguir dándolo todo, pues quiere ganar el combate. Buscar consejo sabio, leer un libro constructivo, escuchar la música que nos sube el ánimo, disfrutar de un paseo por la naturaleza, orar, meditar. Las formas de recargar baterías son tantas como personas. Cada uno tiene la suya. Cuando estés abatido, busca la manera de revalorar lo que eres.



> “Si te sientes inútil y deprimido, recuerda que un día fuiste el espermatozoide más veloz de todos”

GROUCHO MARX
Actor, humorista y escritor estadounidense
(1890 - 1977)

En síntesis, mi invitación es que persigamos la ecuanimidad cuando nos juzguemos a nosotros mismos: no somos “lo más”, pero tampoco “lo menos”. Cada uno de nosotros es un ser humano único, hijo de la conjunción de sus circunstancias y sus experiencias irrepetibles, con sus propias virtudes y defectos. Como lo dicen los expertos en mercadeo: con sus propias fortalezas y debilidades.

No pretendamos ser perfectos. No nos supongamos inferiores tampoco. Tenemos nuestros talentos y valía, y también nuestras fallas. En lo que hagamos a veces nos vamos a equivocar, pero si tenemos buena voluntad, aprenderemos, mejoraremos, buscaremos aportar con lo que somos y podamos entregar. Le ofreceremos a los demás y al mundo lo mejor que somos. Nuestro nivel de felicidad dependerá bastante de la creencia que tengamos de nosotros mismos; más que creencias extremas de supremacía o minusvalía, que nos aseguran frustraciones y sufrimientos, debemos buscar el “punto medio”, procurando fortalecer una creencia sincera, moderada y ecuánime de lo que somos, valemos y podemos aportar. Y comprometernos (con nosotros mismos) a mejorar todo lo posible para que cada vez nuestras contribuciones a los demás y al mundo sean mayores. Y, lo más importante, disfrutar durante todo el proceso en este viaje que llamamos vida.

Las creencias sobre los demás

“Tienes que tratarme bien”. “Tienes que admirarme, desearme, amarme”. “Tienes que darme lo que yo quiero”. “Tengo que ser lo más importante para ti”. Pensamientos como estos son una vía segura hacia el sufrimiento porque se basan en demandas incumplibles; los demás no pueden girar en torno a mí, pues ya giran en torno a sí mismos. Es lo justo; tienen su propia vida, sus propias necesidades, miedos y anhelos. Al final de cuentas, cada uno está tratando de resolver su propia existencia y yo, por más cercano e importante que sea para el otro, sólo seré una variable más dentro de su compleja ecuación de evolución y crecimiento.

Es necio pretender ser el sol alrededor del cual orbiten todos los demás. Sin embargo, muchas veces nos dejamos dominar por estos pensamientos egoístas. Exigimos que se le dé prioridad a nuestras necesidades físicas y emocionales, y actuamos como unos bebés gigantes que berrean con todas sus fuerzas para que se les satisfaga, completa y rápidamente. Primero yo, segundo yo, tercero yo. Y como inevitablemente los demás no estarán siempre a nuestra merced, empezamos a sufrir. Nos frustramos, entristecemos o rabiamos. O las tres a la vez. Y culpabilizamos a los demás de nuestro malestar. Es infantil y tonto, pero no por ello menos frecuente. ¿Por qué ocurre esto? Porque nos cuesta mucho trabajo ponernos en los zapatos del otro.

“Ponerse en los zapatos del otro”. ¡Qué fácil resulta decirlo, pero todos sabemos que no es tan sencillo de lograr! Juzgamos a los demás según nuestra perspectiva, y pretendemos que piensen, sientan y actúen como nosotros lo haríamos. “Yo hubiera hecho esto, o aquello” es lo que pensamos o le decimos a alguien cuando se comporta diferente a

cómo esperábamos. ¿Por qué hizo lo que hizo? Siempre, con seguridad, hay razones, que para esa persona eran totalmente válidas, así no las percibamos externamente, ni las comprendamos desde nuestra óptica.

Antes de juzgar deberíamos revisar cuáles son las motivaciones del otro, y además cuáles son sus recursos emocionales e intelectuales en ese momento, pues son esos los que le llevan a sentir y actuar de determinada manera. Con toda seguridad, para sí mismo, en su "cabeza y corazón", actúa de la forma más indicada y correcta. Recuerda que, como dice uno de los principios fundamentales de la PNL, detrás de cada acción subyace siempre una intención "positiva" para quien la realiza. Es decir, cuando alguien actúa, lo hace buscando obtener algo que a sus ojos es "deseable" y "bueno". No estoy diciendo que todos los comportamientos sean justificables, sino que tras cada comportamiento hay una intención, y que dicho comportamiento es el más "apropiado" según el contexto y la lógica de quien lo generó. Incluso en situaciones donde es evidente el daño que se hace a sí misma una persona, subyace dicha intención "positiva". Por ejemplo, el adicto busca evadirse de la realidad para sentirse mejor, más tranquilo. O quien mantiene una relación sentimental a toda vista dañina, intenta evitar la soledad y el miedo. O el niño que hace travesuras tal vez sólo quiera más atención de sus padres.

En otras palabras, hacemos lo mejor que podemos con los recursos internos de los que disponemos. Como dice el viejo dicho popular, "no le podemos pedir peras al olmo". Por poner un ejemplo sencillo, imagínate a una persona que, desde pequeña, en su entorno, siempre vio reacciones violentas cuando algo no salía como se esperaba. Lo más

normal es que, inconscientemente, repita el mismo patrón y reaccione así también. Esa es su forma de lidiar con lo que lo incordia, bajo la que yace su intención "positiva" de desahogo. No podemos pretender que, de la noche a la mañana, tenga otra forma para expresar su frustración o impotencia, y que en lugar de gritar o descargar su rabia contra las cosas o los otros, como lo aprendió, se alivie, digamos, mediante la sublimación del arte o la poesía. Estos son mecanismos ajenos a esa persona pues nunca se le inculcaron.

"Hasta que hayas aprendido a ser tolerante con las personas
que no siempre están de acuerdo contigo,
hasta que hayas cultivado el hábito de decir
alguna palabra cordial a aquellos a los que no admiras,
hasta que te hayas formado el hábito
de buscar lo bueno en los demás en lugar de lo malo,
no podrás tener éxito, ni ser feliz"

NAPOLEON HILL
Escritor estadounidense
(1883 - 1970)



Como veíamos antes, cada persona tiene unos sesgos de recuerdo, percepción e interpretación, fruto (y molde) de sus mapas conceptuales, de sus estanterías mentales como me gusta llamarlos. Y estos no son gratuitos; se formaron por su genética, su entorno familiar, sus circunstancias, las oportunidades que ha tenido o de las que ha carecido. Según esos sesgos pensará, sentirá y actuará. Somos el resultado de nuestra historia, de las influencias que hemos tenido a lo largo de la vida, tanto las positivas como las negativas. Una planta que crece en la selva meridional húmeda es distinta a la que crece en un bosque austral. No podemos pretender que sean iguales y tengan el mismo tamaño, colores, formas de hojas, frutos y modos de hacer sus procesos. Resulta obvio, ¿no? Pero paradójicamente, cuando hablamos de personas y no de plantas, sí tendemos a medirnos con el mismo rasero. Y no cualquier racero sino "mi rasero".

¿Qué tan lógico puede ser esperar que alguien diferente a mí, que nació en otro hogar, con otros padres e influencias, en otro entorno y con otra historia personal, con sus propios triunfos y derrotas, anhelos y miedos, "vea" la existencia como yo la veo? Es necio. Sin embargo, es lo que reclamamos todos los días.

Y cuando obviamente no lo obtenemos, nos llenamos de prejuicios. Si alguien es diferente de mí, entonces lo descalifico, lo creo inferior, y de plano lo considero equivocado. Y levanto una muralla rígida que nos separa y aísla, aunque en su lugar podría más bien tender un puente que nos comunique y acerque. Es cuestión de elección: juzgar y apartar, o comprender y aproximar. Se nos olvida que la naturaleza nos dio dos oídos y una sola boca; deberíamos escuchar el doble de lo que hablamos. Pero desafortunadamente hablamos mucho, pontificando sobre nuestra verdad, y escuchamos muy poco de la verdad de los demás.

“Si hablar es plata, escuchar es oro”, dice un proverbio turco.

No existe el “enemigo”; sólo un otro que tiene unos objetivos diferentes que, a primera vista, pueden ser contrarios a los míos. Si lo conociera mejor e indagara más en sus circunstancias y motivaciones, si tratara de acercarme, no con la intención de obligarlo a ser como quiero sino de profundizar con respeto en sus mapas de la realidad, podríamos establecer un diálogo más considerado, iluminador y constructivo. Y tal vez, después de ello, descubrir que nuestros objetivos hasta podrían llegar a ser compatibles.

“No me gusta ese hombre.
Necesito conocerlo mejor.”

ABRAHAM LINCOLN
Decimosexto presidente de los Estados Unidos
(1809 - 1865)



Volvemos a lo que decían los estoicos: tu felicidad no debería depender de lo que piensen, digan o hagan los demás. Más bien debes preocuparte por lo que tu piensas y sientes; es ahí donde puedes intervenir. ¿Qué expectativas tienes sobre el comportamiento de quienes te rodean? ¿Qué estás esperando de ellos? ¿Y si no lo obtienes, cuánto

dolor, frustración y rabia te permites sentir? ¿Qué tan razonable es esa actitud? Recuerda que tu tranquilidad interior es sólo premio y responsabilidad tuya. Revalúa tu reclamo de “Hazme feliz”, porque esa no es obligación de nadie más que de ti mismo. La felicidad no es un logro que puedas delegarle a otros, pues se halla en un lugar, dentro de ti, donde nadie más puede ingresar.

No estoy diciendo que para ser feliz hay que desligarse de los demás. Por el contrario, la verdadera felicidad sólo existe cuando se construyen relaciones sólidas y sanas. En todos los estudios sociales y psicológicos recientes, sin excepción, las personas felices recalcan la importancia de las relaciones estrechas con la familia, los amigos y la comunidad. Relaciones donde el otro se siente acompañado y entendido, como yo me siento acompañado y entendido. Una reciprocidad, que se crea no porque cada uno exige sino porque cada uno da.

Lastimosamente en nuestra sociedad de consumo y utilitaria, donde todo vale de acuerdo con el beneficio que reporta, donde el tiempo es cada vez más escaso porque “es oro” y hay que usarlo para producir (y gastar), las relaciones se deterioran. La atención que prestamos a los demás, que es el sustrato para la comprensión y la cercanía, se diluye entre tantas ocupaciones y distracciones. Cada vez dedicamos menos tiempo a compartir, dialogar, reír, reflexionar juntos, ignorando que son estas actividades, hechas con mimo y calma, las que solidifican y amplían las relaciones. ¿Cuántos padres y madres salen de casa temprano y regresan en la noche, casi sin ver a sus hijos, quienes crecen con la sola compañía de las pantallas? Una sociedad así no puede ir bien.

Hablando de pantallas, en mi opinión, la omnipresencia de la tecnología también está causando un daño en nuestras relaciones personales.

Aún me sorprende en los restaurantes ver en las mesas vecinas grupos de jóvenes que prácticamente no conversan, cada uno “pegado” de su móvil. Eso sí, chatean como locos, pero con personas ausentes. ¿Por qué no apagan los teléfonos y más bien centran su atención en ese momento irrepetible que tienen con quienes están ahí? Profundizarían esas relaciones, y las harían más aportantes, sólidas e íntimas. Pero la cultura inmediatista y de lo superfluo, que permea la forma como vivimos y nos relacionamos, promueve la dispersión. Un torrente abrumador de posts nos bombardea en las redes. Se ha instalado una falacia de que es más deseable tener miles de “likes”, amigos y seguidores virtuales. Cantidad versus Calidad. ¿Qué pueden aportar tantas “amistades” ligeras y superficiales? En cambio, las amistades verdaderas aportan comprensión, apoyo y alegría; eso sí, exigen tiempo, atención y profundización.

Hay un pasaje en el capítulo 21 de **El Principito**, donde Antoine de Saint-Exupéry define bellamente el significado de la amistad. Es el diálogo entre el principito y el zorro, del que extraigo algunas líneas:

- ¿Quién eres? – dijo el principito. – Eres muy bonito...

- Soy un zorro – dijo el zorro.

- Ven a jugar conmigo – le propuso el principito. – Estoy tan triste...

- No puedo jugar contigo – dijo el zorro. – No estoy domesticado.

- ¡Ah! perdón – dijo el principito.

Pero, después de reflexionar, agregó:

- ¿Qué significa "domesticar"?

(...)

- Es algo demasiado olvidado – dijo el zorro. - Significa "crear lazos..."

- ¿Crear lazos?

- Claro – dijo el zorro. – Todavía no eres para mí más que un niño parecido a otros cien mil niños. Y no te necesito. Y tú tampoco me necesitas. No soy para ti más que un zorro parecido a otros cien mil zorros. Pero, si me domesticas, tendremos necesidad uno del otro. Tú serás para mí único en el mundo. Yo seré para ti único en el mundo.

(....)

El zorro se calló y miró largamente al principito:

- Por favor... ¡domestícame! – dijo.

- Me parece bien –respondió el principito– pero no tengo mucho tiempo. Tengo que encontrar amigos y conocer muchas cosas.

- Sólo se conoce lo que uno domestica– dijo el zorro. –Los hombres ya no tienen más tiempo de conocer nada. Compran cosas ya hechas a los comerciantes. Pero como no existen comerciantes de amigos, los hombres no tienen más amigos. ¡Si quieres un amigo, domestícame!

- ¿Qué hay que hacer? – dijo el principito.

- Hay que ser muy paciente – respondió el zorro. – Te sentarás al principio más bien lejos de mí, así, en la hierba. Yo te miraré de reojo y no dirás nada. El lenguaje es fuente de malentendidos. Pero cada día podrás sentarte un poco más cerca...

Al día siguiente el principito regresó.

- Hubiese sido mejor regresar a la misma hora – dijo el zorro. – Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, ya desde las tres comenzaré a estar feliz. Cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. Al llegar las cuatro, me agitaré y me inquietaré; ¡descubriré el precio de la felicidad! Pero si vienes en cualquier momento, nunca sabré a qué hora preparar mi corazón... Es bueno que haya ritos.

- ¿Qué es un rito? – dijo el principito.

- Es algo también demasiado olvidado – dijo el zorro. – Es lo que hace que un día sea diferente de los otros días, una hora de las otras horas. Mis cazadores, por ejemplo, tienen un rito. El jueves bailan con las jóvenes del pueblo. ¡Entonces el jueves es un día maravilloso! Me voy a pasear hasta la viña. Si los cazadores bailaran en cualquier momento, todos los días se parecerían y yo no tendría vacaciones.

Las relaciones profundas sólo se establecen con lo que uno "domestica", o sea, a lo que se le dedica tiempo y atención. "Lo bueno toma tiempo", reza el dicho popular. La amistad verdadera no se puede "acelerar", no hay atajos. Es un hecho que nuestro tiempo y atención son limitados, y que cada vez más ocupaciones y distracciones nos los reclaman. ¿A qué y quiénes dedicamos nuestra atención? No es una pregunta trivial; nuestra respuesta definirá la calidad de nuestras relaciones... y de nuestra vida. En los afanes de cada día a veces olvidamos lo más profundo, y lo urgente le quita el espacio a lo importante. Cada tanto es sano detenernos y reflexionar: ¿Cuál quiero que sea el epitafio escrito sobre mi lápida?

¿Cómo viviremos, cómo nos recordarán, cuánto nos amarán? Dependerá de cuánto hayamos dado.

"La atención es la más extraña y más pura forma de **generosidad**"

SIMONE WEIL
Filósofa, activista política y mística francesa
(1909 - 1943)



Si buscas la felicidad, antes que esperar y exigir de los demás, revisa cuánto estás dando. No olvides que dar es construir un puente, por el que regresará lo dado. No me refiero exclusivamente al sentido material del verbo; también a dar tiempo, atención, afecto, alegría, comprensión, empatía. En síntesis, "buena energía", que nace de entender que

yo y el otro, a pesar de ser completamente diferentes, en esencia somos iguales y buscamos lo mismo: evitar el dolor y alcanzar la felicidad. Compartimos una única naturaleza humana, ¿cómo no sentir empatía con los sentimientos de los demás? ¿cómo no compadecernos del sufrimiento ajeno? ¿cómo no ser tolerantes con la diferencia del otro, sabiendo que, igual que yo, sólo está tratando de vivir lo mejor que puede, según los recursos mentales y emocionales de los que dispone?

Que nos acepten y quieran es lo que todos deseamos, pues somos seres gregarios y la necesidad de pertenencia está en nuestra naturaleza humana. Pero creerse "per se" merecedor de los cuidados, atenciones y loas de los demás, y exigirlos como si fueran un derecho natural por el simple hecho de existir, es un camino seguro hacia la frustración y el sufrimiento. Los demás no están en este mundo para girar a nuestro alrededor y rendirnos su pleitesía. El "derecho" a la aceptación, al respeto, al cariño, nos lo debemos ganar; es consecuencia de lo que primero ofrecemos sinceramente a los demás. Es verdad que cada uno de nosotros es especial y único, digno de valoración, pero esa particularidad tiene valía sólo en tanto esté al servicio de los demás. ¿Cuánta ayuda, atención, comprensión, consuelo y alegría estamos dispuestos a ofrecer? Podemos ser como una vela generosa que ilumina el espacio que la rodea.

Cuidado que no estoy diciendo que haya que ser "serviles" hasta el punto de pisotearnos a nosotros mismos para agradar a los demás como ocurre con tantas personas que, víctimas de su pobre autoestima, creen que sólo con su auto sacrificio, sin límite, pueden aspirar al afecto de los otros. Es un extremo nada recomendable, como lo es el de quien continuamente demanda cuidados. Como siempre, es en el punto medio donde hay salud.

En síntesis, es importante evaluar nuestras creencias sobre las relaciones causales entre lo que damos y recibimos. ¿Qué esperamos de los demás? ¿Qué hacemos para obtenerlo? ¿Las creencias que subyacen a estas afirmaciones son razonables?

“Si alguna vez no te dan la sonrisa esperada, **se generoso y da la tuya**.

Porque nadie tiene tanta necesidad
de una sonrisa como
aquel que no sabe
sonreír a los demás”.

TENZIN GYATSO
XIV Dalái Lama, líder espiritual y político del Tibet
(1935 -)

Las creencias sobre el mundo

En la ciencia ficción abundan los relatos donde la humanidad logra hacerse inmortal. Se curan todas las enfermedades y se detiene el envejecimiento. En apariencia todo es perfecto, pero tras esta subversión de las leyes naturales empiezan a surgir otros dramas, al principio no tan evidentes: el hastío de la inmortalidad, la inutilidad del sexo, los cuestionamientos éticos que se derivan de la superpoblación, la pérdida de valor del tiempo cuando se sabe infinito, entre otros. Lo que hace interesantes a estas historias es que nos invitan a reflexionar sobre lo que pasaría si se niega el estado natural de las cosas. Recalco las palabras clave: **estado natural**.

Nosotros, al igual que todo lo que existe, estamos sujetos a un orden natural y a unas leyes físicas: nada permanece y todo se transforma; la energía siempre está en movimiento; todo es energía; el tiempo pasa irreductiblemente; los efectos obedecen a causas en sistemas bastante complejos; existe la incertidumbre y la aleatoriedad; nuestra comprensión nunca es total, etc. Tanto la religión como la ciencia, cada una con su lenguaje, tratan de explicarnos estas "leyes" que rigen al universo y a la existencia misma. Sin embargo, como los estoicos lo decían hace tantos años, muchísimas veces nos engañamos con creencias o pretensiones que van en contra de este orden natural de las cosas. El resultado: un estrellón contra la realidad, seguido del correspondiente sufrimiento, un sufrimiento que sería evitable si mantuviéramos presente que las cosas son como son, no como nosotros quisiéramos que fueran.

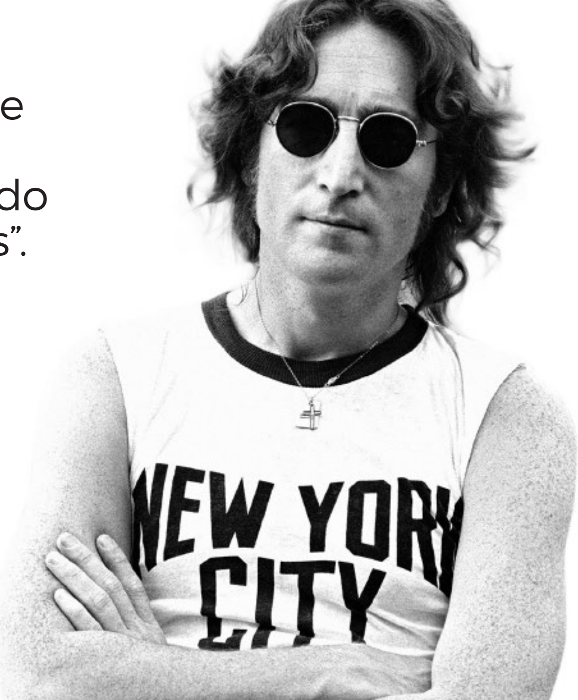
"El mundo tiene que ser justo". "La vida no debería tener dolor". "Todo tiene que ser fácil y cómodo". "Todo tiene que salir siempre bien". Estas frases no son para nada razonables, pero ¿cuántas veces esperamos que se cumplan en nuestra vida? Tenemos expectativas necias, y luego

nos sorprendemos, dolemos y rabiamos porque no se cumplen. Esperamos que todo nos vaya “color de rosa”, que no tengamos decepciones, ni obstáculos, ni pérdidas, ni sufrimientos. ¡Cuán ingenuos podemos llegar a ser!

Imagina a alguien que compra la lotería cada semana creyendo que por el simple hecho de hacerlo tiene que ganar. Absurdo, ¿no? Igual de absurdo que quien cree que nunca va a enfermar; o aquel que cuando sale de viaje espera que todo ocurra tal como lo planeó. Como si todo lo que nos rodeara y todo lo que nos sucediera fuera predecible y controlable, sin margen para el azar. Sin embargo, la vida no es así. Nos van a ocurrir cosas. Y algunas nos van a desacomodar o nos dolerán. Nada que hacer; no las podremos evitar. Porque es el **orden natural** de las cosas.

“La vida es aquello que te va sucediendo mientras estás ocupado haciendo otros planes”.

JOHN LENNON
Músico, compositor y activista inglés
(1940 - 1980)



Ya hablábamos antes de lo peligrosas que pueden ser las expectativas irreales del optimismo ingenuo o del pesimismo castrador. Por ejemplo, al iniciar un negocio el optimista ingenuo cree que todo será perfecto, que su producto es inigualable y que el público se lo "arrebatará" de las manos. Espera un "hit" digno de ser reseñado como caso de estudio en los libros de negocios exitosos. Tarde o temprano descubrirá con decepción que no todo era tan sencillo, que hay competidores, que el público puede ser caprichoso, que algunas circunstancias externas (políticas, económicas, sociales y culturales) pueden afectar sus ventas, etc. Si, por el contrario, nuestro sujeto es un pesimista, ni siquiera se lanzará a la aventura del negocio porque de antemano "sabrá" que el fracaso está garantizado. Piensa, ¿para qué esforzarse, para qué soñar, si todo saldrá mal? Obvio, ¿con esa actitud quién progresa?

En cambio, el emprendedor realista sueña y sabe que puede triunfar, pero a cambio de convicción, esfuerzo, persistencia e inteligencia. Con "inteligencia" me refiero al saber adaptarse lo mejor posible a las circunstancias que con toda seguridad van a ir cambiando, al buscar las maneras para resolver esos nuevos retos que el día a día le impondrá, al tener la capacidad de ir ajustando sus expectativas y estrategias según lo que vaya aconteciendo. Tiene claro que todo está sujeto al devenir. Lo que hoy es, tal vez mañana ya no sea, simplemente porque así son las cosas. Es el orden natural. Ser realista es ser consciente y aceptar esa condición de la existencia.

Se puede soñar, se debe soñar con entusiasmo, pero comprendiendo que todos y todo obedecemos a unas leyes cósmicas, de las que no podemos escapar. Si miramos con atención el sinfín de ejemplos que nos entrega la naturaleza nos percataremos de ellas: el crecimiento de un árbol robusto toma tiempo, la vida es un ecosistema donde todo

está entrelazado, los procesos se dan en ciclos que se repiten una y otra vez, las estaciones se alternan, la transformación es constante, la vida y la muerte se dan paso una a la otra, etc. ¿Cómo son nuestras expectativas? ¿Obedecen al orden natural de las cosas? En cualquier aspecto de nuestra vida es mejor tener los ojos puestos en las estrellas, pero con los pies en la tierra.

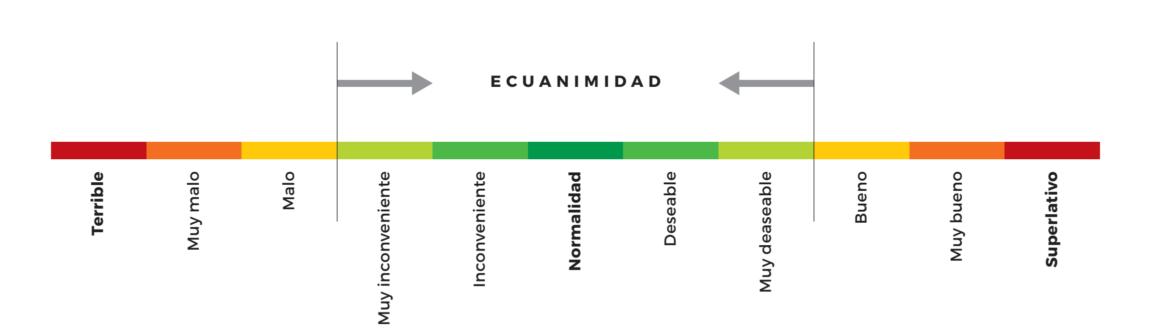
Cuando nos ocurre algo que incumple nuestras expectativas lo consideramos "negativo", sufrimos y nos preguntamos ¿por qué a mí? El realista, el inteligente, el sabio, sabe que más importante que responder el **por qué,** es descubrir el **para qué**.

Tras cada experiencia se esconde algún aprendizaje: ¿Qué esperábamos? ¿Qué ocurrió en realidad? ¿Qué enseñanza nos deja eso? En la vida algunas serán "de cal y otras de arena", dice el refrán popular. La existencia se compone de ambas, pues sólo así, por contraste, entendemos la diferencia. La verdad en la que creo es que **a la vida le importa un rábano nuestro bienestar y nuestra comodidad**. Lo que le importa es nuestra evolución y crecimiento, y para ello nos pone pruebas y retos en el camino; aprendizajes y transformación a punta de experiencias. Momentos y situaciones, ni buenos ni malos, simplemente valiosos para forjarnos; como ocurre con al acero más fuerte que debe su solidez tanto al fuego como al agua.

Quien cree que todo debe salir como lo espera, que la vida tiene que ser lisa como una seda, tiende a dramatizar. Si le sucede algo grato, pensará que la vida es lo más hermoso y perfecto, y que no se cambiaría por

nadie. Pero si le sucede algo negativo, como en efecto le ocurrirá en algún momento, gritará “¿por qué yo?”, y se “halará los cabellos y se rasgará las vestiduras”, lloriqueando porque la vida es horrible, un suplicio, un “valle de lágrimas”. Esta volubilidad para pasar emocionalmente de un extremo a otro ante las circunstancias externas (e incontrolables) es lo contario de la ecuanimidad de la que hablábamos antes como una condición para la tranquilidad interior (y con ella, una felicidad sostenible).

Nada es totalmente bueno, nada es totalmente malo. Las cosas simplemente son como son: buenas o malas, según la valoración subjetiva que hagamos de ellas, pero ni tan espléndidas ni tan terribles. Si plasmáramos gráficamente el espectro en que podemos valorar las situaciones que nos ocurren tendríamos una línea donde en un extremo está lo “terrible” y en el otro lo “superlativo”. Mientras menos oscilemos entre ambos polos, y más nos quedemos cerca del centro, más ecuánimes seremos. Es como si en nuestro interior tuviéramos una aguja medidora del “drama” que se desplaza hacia cada lado de la línea, dependiendo de si lo que experimentamos lo consideramos “bueno” o “malo”. La aguja de las personas con menos inteligencia emocional se mueve fácilmente hacia los extremos y cualquier estímulo los puede llevar al paroxismo.



Tomemos por ejemplo un trancón de tránsito. Imaginemos a una persona en su auto, atrapada en medio del atasco. Si tiende al drama, su aguja emocional llega al extremo de lo "terrible": se ofusca, despotrica de la ciudad, de los demás conductores, de las políticas del gobierno de turno; se obstina en tocar la bocina, suponiendo tontamente que mientras más ruido haga más fluirá el tráfico; se queja de su mala fortuna, de lo tonta que fue por tomar esa vía y no otra; se irrita y expresa con palabras o gestos agresivos. Por supuesto su cuerpo sufre con los montones de adrenalina y cortisol corriendo por su sangre. En cambio, en el vehículo del lado, imaginémonos a otra persona cuya aguja emocional se desplaza menos. Juzga la situación como "inconveniente"; no quisiera estará allí y tal vez alguien le espera en otra parte, pero sabe que el trancón se sale de su control. Nada puede hacer más que esperar; al fin y al cabo, después de un rato, podrá movilizarse de nuevo. Entonces llama y avisa sobre el inconveniente, prende la música y se relaja. Vive el momento sin dramatizar.



"Nunca somos **tan felices ni tan desdichados** como nosotros creemos"

FRANCOIS DE LA ROCHEFOUCAULD
Escritor, político, militar y filósofo francés
(1613 - 1680)

Es recomendable atemperar nuestros juicios de las experiencias, evitando los extremos. Nada es tan superlativo ni tan terrible y, al fin de cuentas, todo obedece al orden natural de las cosas. Así nuestro ánimo estará menos a merced de las "tempestades" del azar. Tendremos un lugar de calma en nuestro interior, la "fortaleza interior" de los estoicos, donde podremos permanecer impávidos ante las eventualidades. Esta serenidad al valorar lo que nos sucede (ecuanimidad) es condición inapelable para experimentar esa felicidad que anhelamos.

De esta reflexión anterior me surgen algunas preguntas: ¿Por qué la "aguja" emocional de cada persona se mueve como lo hace? ¿De dónde proviene la capacidad de dramatizar? ¿Es aprendida? Y los más importante, ¿se puede moderar? De sufrir esa tendencia a exagerar emocionalmente, ¿podemos cambiarla? La ética, la psicología y la espiritualidad dicen que sí; cada una invita a recorrer su propio camino.

Como ya habíamos visto, nuestras expectativas y valoraciones de lo que nos acontece se dan según nuestros modelos mentales (nuestras creencias), aprendidas desde la infancia y solidificadas a medida que vivimos. Entonces, si queremos aprender a tener juicios más ecuánimes, primero debemos revisar y profundizar en nuestras creencias. Y cambiarlas si hace falta. El lío, por supuesto, es que como estas hacen parte intrínseca del "sí mismo" muchas veces ni siquiera somos conscientes de ellas; se nos hacen invisibles. Son como el hígado, el páncreas o cualquier otro órgano del cuerpo, que están allí haciendo su trabajo fundamental, sin que los notemos. Paradójico porque sin revisar estas creencias (sobre nosotros mismos, los demás y el mundo), es imposible lograr ningún cambio. Afortunadamente las creencias se manifiestan siempre a través de nuestros pensamientos y sentimientos. Y estos sí los podemos notar a medida que se presentan.

“Hasta que
lo inconsciente
no se haga consciente,
el subconsciente seguirá
dirigiendo tu vida y
tú lo llamarás destino”

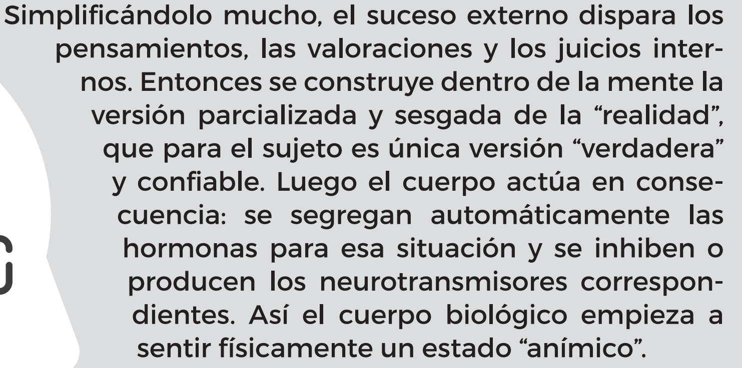
CARL GUSTAV JUNG
Médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo
(1875 - 1961)



La evolución del córtex prefrontal del cerebro también nos dotó de una facultad increíble: la auto conciencia, que es esa capacidad mental que nos permite observarnos y oírnos a nosotros mismos, como si fuéramos testigos externos de lo que hacemos o pensamos. Estás instalado leyendo este libro. Ahora imagínate que te desdoblas y tu espíritu sale de tu cuerpo; te sobrevuela, viéndote, oyéndote, analizándote. Tu sigues leyendo, pero a la vez te estás observando. Sabes lo que piensas, lo que sientes, lo que recuerdas, lo que deseas. Y mientras más atención pone en ti ese “espíritu” y más te analiza, más puede descubrir. Este “yo auto consciente” es el atributo del yo que puede cavar más profundo. En otras palabras, si tú eres un observador de la realidad, tu auto conciencia es el observador de tu observador. Cuando piensas eres tú el que piensa, pero a la vez eres alguien que piensa que piensa. O sea, no sólo ejecutas la acción de pensar, sino que además eres consciente de que estás pensando y puedes pensar sobre esos pensamientos. Y cuando sientes también puedes pensar sobre lo que estás

sintiendo. Parece un trabalenguas, pero es clave entenderlo porque es en este hecho donde reside el potencial de cambio y mejora: sólo a medida que despertamos y desarrollamos nuestro "yo auto consciente" podemos salirnos del modo "piloto automático" en que vivimos normalmente, y percatarnos de lo que "se cuece" en nuestro interior generándonos bienestar o malestar emocional.

Todos los estímulos disparan en nuestra mente un **diálogo interno**. No importa si son agradables o desagradables, esperados o inesperados; siempre desencadenan una serie de pensamientos y explicaciones que se eslabonan uno detrás de otro. Los psicólogos lo llaman estilo explicativo, o sea, la forma cómo nos explicamos lo bueno y lo malo que nos sucede. Los pensamientos, y las emociones que se desprenden de ellos, son como la reacción en cadena de un dominó; empujas la primera ficha, esta cae sobre la segunda, que a su vez tumba la tercera, y así sucesivamente. Recuerda que para el cerebro no hay ninguna diferencia entre una experiencia "real" (exterior) y una imaginada. Simplificándolo mucho, el suceso externo dispara los pensamientos, las valoraciones y los juicios internos. Entonces se construye dentro de la mente la versión parcializada y sesgada de la "realidad", que para el sujeto es única versión "verdadera" y confiable. Luego el cuerpo actúa en consecuencia: se segregan automáticamente las hormonas para esa situación y se inhiben o producen los neurotransmisores correspondientes. Así el cuerpo biológico empieza a sentir físicamente un estado "anímico".





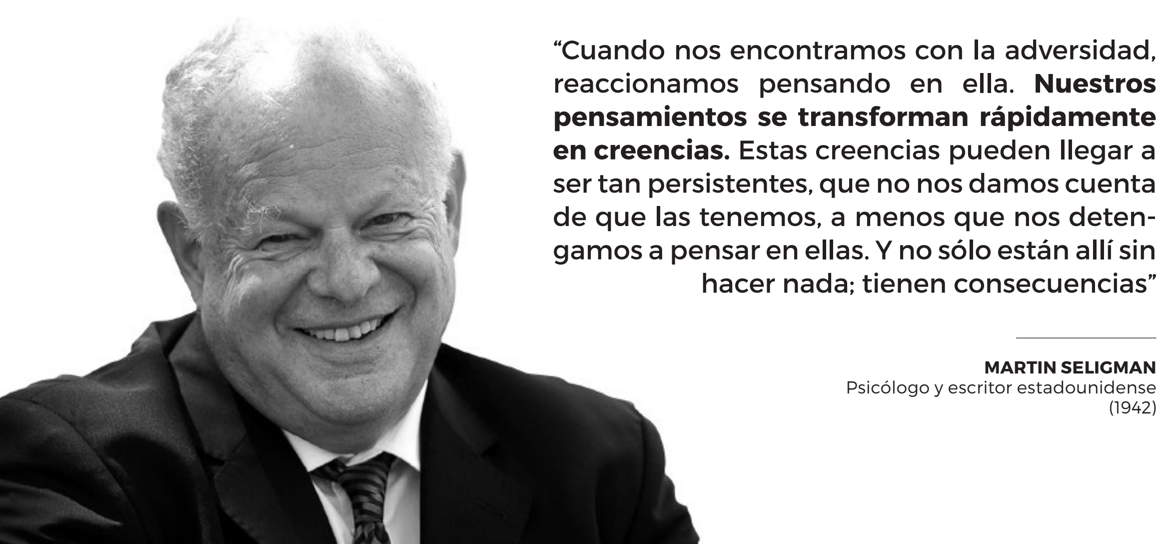
Todos lo hemos experimentado alguna vez cuando, por ejemplo, sufrimos un rechazo de parte de un ser querido o un compañero de trabajo. Pensamos: “está disgustada, hice algo que le molestó”; o “es muy injusta, quien debe ofenderse soy yo”. Los pensamientos se van sucediendo y al cabo de un instante nos llenamos de culpa o rabia. Es decir, entramos en ese estado anímico, con sus correspondientes manifestaciones físicas, que establecen un “clima” interior que propicia nuevos pensamientos en la misma línea, que a su vez harán más fuerte ese estado anímico. En otras palabras, los pensamientos generan emociones y estas, nuevos pensamientos acordes, en una especie de espiral expansiva. Es decir, un círculo vicioso o virtuoso, según sea el talante de los pensamientos-sentimientos que tengamos, y el efecto limitante o potenciador que estos causen en nosotros.

El estilo explicativo se da a cada instante y cada suceso, conformando una especie de relato vital, en el que nos vamos narrando mentalmente a nosotros mismos nuestra propia vida a medida que la vivimos. En este diálogo interno “acomodamos” lo que nos acontece para que sea coherente con ese guion que tenemos preestablecido en nuestra mente. Es como si fuéramos los protagonistas de una película, la de nuestra propia vida, que tiene escenas de una antes, un ahora y un después, ligadas por un hilo conductor: la noción del sí mismo. Reconstruimos el pasado, interpretamos el presente y anticipamos el futuro, “amoldando” todo lo que nos sucede para que se mantenga dentro de los límites “lógicos” de nuestro propio guion. Si algo me pasa, busco la manera de que encaje con el resto de mi auto relato personal.

Por ejemplo, si en mi película yo cumplo el papel pesimista de víctima, encontraré incontables sucesos en mi pasado que justifiquen el por qué soy así. Tal vez incluso identificaré alguna causa primera para “mi desgracia”. En el presente lo que me ocurra corroborará constantemen-

te lo “de malas” e impotente que soy para cambiar mis circunstancias. Soy como un corcho a la deriva en la corriente impetuosa de un río, lleno de remolinos y accidentes. Sesgaré mi percepción para ver lo “negativo” antes que lo positivo, y si algo bueno me pasa, pensaré que es algo extraño, una excepción a la regla. ¿Qué futuro me cabe esperar? Para mí será evidente. Por el contrario, si me veo optimistamente como un “hacedor” de mi propio destino, el pasado, el presente y el futuro de mi película tendrán otras escenas y otros significados.

La complejidad reside en que ignoramos, casi siempre, esa historia sobre nosotros mismos que nos estamos contando constantemente. No nos percatamos y se nos pasa “por debajo del radar”. Sólo en la medida en que empezamos a desarrollar nuestro yo auto consciente empezamos a observar y escuchar ese diálogo y ese relato interno, y podemos evaluar su calidad. Empezamos a caer en cuenta de nuestro estilo explicativo y podemos cuestionarlo. **¿Lo que nos decimos nos limita o nos potencia?**



“Cuando nos encontramos con la adversidad, reaccionamos pensando en ella. **Nuestros pensamientos se transforman rápidamente en creencias.** Estas creencias pueden llegar a ser tan persistentes, que no nos damos cuenta de que las tenemos, a menos que nos detengamos a pensar en ellas. Y no sólo están allí sin hacer nada; tienen consecuencias”

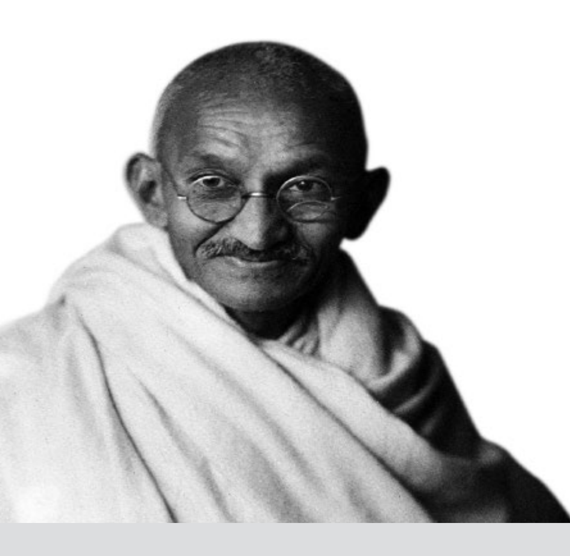
MARTIN SELIGMAN
Psicólogo y escritor estadounidense
(1942)



Hay una leyenda de los nativos norteamericanos que sirve como analogía de esa voz que reside en nuestra mente:

Cuenta de un anciano que les explicaba a sus nietos que dentro de cada hombre viven **dos lobos**: uno negro, que representa todo lo malo, y uno blanco, que representa todo lo bueno. Ambos lobos viven en una lucha permanente, tratando de aniquilarse entre sí.
–¿Cuál ganará? — le preguntó uno de los niños.
–Ganará al que alimentes más— le respondió el sabio anciano.

Así como los lobos del relato son los diálogos que tenemos internamente: el negativo, que nos limita y por de bajea, o el positivo, que nos potencia y empodera, crecerán según los “alimentemos” con nuestra atención, intensidad y tiempo que le dediquemos a cada uno. En otras palabras, el “lobo” de tu estilo explicativo se hace más fuerte mientras más te lo repites mentalmente: te crees tu propio cuento y cada vez que lo repasas, más cierto e innegable se vuelve para ti mismo. Así tu diálogo interno evidencia tus creencias, pero a la vez las define y perpetúa.



"Cuida **tus pensamientos**,
porque se convertirán en tus palabras.
Cuida **tus palabras**,
porque se convertirán en tus actos.
Cuida **tus actos**,
porque se convertirán en tus hábitos.
Cuida **tus hábitos**,
porque se convertirán en **tu destino**"

MAHATMA GANDHI
Pacifista, político y pensador hindú
(1869 - 1948)

Si ante cada dificultad te repites "soy incapaz", actuarás de formas que corroboren eso, con la consecuente sensación de derrota y frustración, que a su vez te harán creer todavía más incapaz en futuras dificultades. Si en cambio te dices "soy capaz, tengo lo necesario", la dificultad se transformará en reto y oportunidad de aprendizaje y crecimiento, y tu mente encontrará los recursos necesarios para conseguir lo que quiere. Detente a reflexionar cómo siempre las auto profecías se cumplen. Por eso son fundamentales las palabras y expresiones que **elijas** decirte a ti mismo, pues tu diálogo interno, a la larga, es el que va a crear y "corroborar" tu realidad subjetiva, y a partir de esta, tus comportamientos (acciones u omisiones) que condicionarán tu realidad exterior y objetiva.

Nota que en el párrafo antes de la cita usé el verbo **ELEGIR**, que es potestad del yo auto consciente. Si siempre vas en "piloto automático", sin darte cuenta de lo que te estás diciendo de forma constante sobre ti mismo, los demás o el mundo para explicarte lo que te sucede, sólo te cabe esperar lo mismo; reaccionarás como autómata y continuarás

limitado por esas mismas creencias y sesgos, repitiendo la historia una y otra vez. En cambio, si primero eres capaz de auto observarte para detectar tus patrones de pensamientos limitantes apenas surjan podrás cambiarte, y a tu mundo; podrás decirte a ti mismo **¡detente!** para abortarlos a tiempo.

Antes hablaba de que los pensamientos-sentimientos se dan como una reacción en cadena. Es más fácil parar una pequeña piedra que rueda por la montaña, que detener la avalancha en que podría convertirse luego. Esta capacidad de "poner el freno de mano" apenas se asomen nuestros pensamientos y sentimientos negativos ante una situación que nos incomode, moleste o duela, es la que nos va a permitir luego analizar "con pinza" las creencias que les subyacen, para reflexionar sobre su pertinencia y validez. ¿Dichas creencias son racionales o irracionales? ¿Son útiles o perjudiciales?

No estoy preguntando si son válidas; evidentemente para ti lo son. Las tienes porque en algún momento alguien con autoridad (familia, cuidadores, pares, maestros) te las "instaló", y tal vez te sirvieron en alguna situación particular de tu pasado y por ello persisten en tu interior. Pero, si hoy te causan algún malestar emocional o te impiden avanzar hacia lo que deseas, vale la pena desmontarlas y revisarlas bajo una nueva luz: ¿en qué se sustenta esa validez?

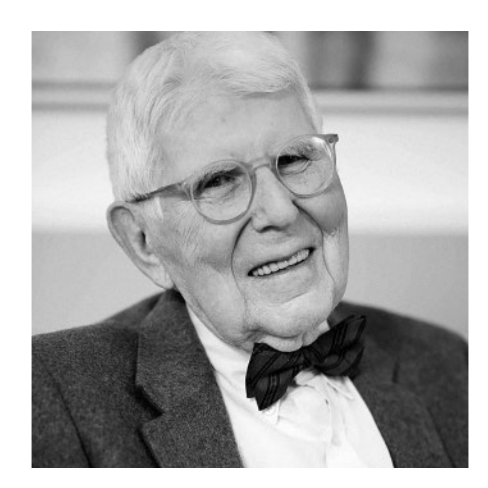
Imagínate a un bebé aprendiendo a caminar. Sus primeros pasos son inseguros y no es capaz de recorrer sino distancias muy cortas, avanzando dubitativamente. En esa etapa le resultan muy útiles los muebles atravesados en la estancia, porque le permiten

avanzar en pequeños tramos. Camina, haciendo equilibrio sobre sus débiles piernas, de un mueble a otro. Cuando llega a una mesa, se apoya y descansa, recuperando las fuerzas para continuar hacia la siguiente silla. Así, mueble a mueble, logra cruzar la estancia de un extremo a otro. Los muebles son como sus “muletas” que le permiten adquirir seguridad y progresar. Ahora imagínate al mismo personaje, pero años más tarde. Ya no es un bebé sino un niño que más que caminar pretende correr. Los muebles atravesados en la estancia ya no le son de utilidad; por el contrario, le estorban y son obstáculos que le impiden desplazarse con la velocidad y soltura que quiere. ¿En qué momento los mismos muebles pasaron de ser ayudas a ser obstáculos?

Pues bien, lo mismo ocurre con las creencias que en algún momento cumplieron su objetivo (mayormente brindarnos protección emocional) pero que hoy pueden ser una traba para nuestro crecimiento y mejor-estar. Por esto es importante aprender a cuestionar la validez de dichas creencias mediante el **debate interno**, encaminado a desmontar esas creencias cuando son limitantes: ¿Qué me aporta si las mantengo? ¿Qué me están impidiendo alcanzar? ¿Hay otras personas en mi misma situación que piensan y actúan diferente? ¿Qué resultados obtienen? ¿Por qué mi caso es diferente al de ellos? ¿Qué evidencias hay a favor de mis creencias? ¿Qué evidencias las contradicen? ¿Qué pasa si cambio el “tengo que” por el “me gustaría”? ¿Mis enunciados son generalizaciones absolutistas que no obedecen a la realidad? En síntesis, lo importante es aprender a dudar de la certeza de nuestras creencias; ponerlas en tela de juicio y explorar mediante el ¿qué pasaría si…? Podemos llegar a descubrir que hemos vivido “engañados” y que hay puntos de vista más amplios y constructivos. Enfatizo: **aprender a dudar de tus propias certezas porque son ellas las que definen tus límites**.

Pensemos por ejemplo en Juana, una mujer "tímida" que huye en exceso del contacto social porque cuando niña "aprendió", tras algún episodio de bullying, que la mejor forma de evitar el sufrimiento era alejándose de los demás. Hoy en su vida adulta, a pesar de que las circunstancias son otras, sigue repitiendo los mismos patrones de pensamiento—sentimiento—comportamiento de su infancia, lo que le genera frustración y sufrimiento porque quisiera ser menos "tímida" y tener una vida social más activa. Podría creer íntimamente en algo como "Todos quieren herirme, mejor me alejo". Cuándo dice TODOS, ¿es razonable? ¿Todos absolutamente TODOS los seres humanos quieren dañarla? ¿Cuántas mujeres de su misma edad, aspecto y educación similares se relacionan bien con los demás? ¿A ellas también todos quieren herirlas? ¿Específicamente qué hacen los demás adultos cercanos para que ella se sienta amenazada? ¿Lo hacen con esa intención explícita, o simplemente lo hacen por alguna razón que Juana desconoce? En fin, las posibles contra argumentaciones que refutan su creencia son infinitas y bastaría con asumir una actitud más crítica para encontrarlas.

En la década de 1960 el psiquiatra estadounidense **AARON BECK**, uno de los pioneros de la psicoterapia cognitiva, acuñó una metáfora clarísima para definir esos pensamientos negativos automáticos que malogran nuestros diálogos internos: **ANT**s (hormigas), por el acrónimo en inglés de "Automatic Negative Thinkings". Imagina que estás en un agradable picnic cuando de repente unas molestas hormigas lo invaden todo; el mantel, la comida, tu ropa y hasta tu piel. Te pican. ¿Qué haces? Lo













lógico es que trates de quitártelas de encima, ahuyentarlas o aplastarlas. Pocas hormigas no hacen mucho daño, pero una infestación es insoportable. De igual forma cuando muchos (o persistentes) pensamientos negativos automáticos (ANTs) invaden tu mente y te estropean tus experiencias, quitándote la tranquilidad, es hora de tomar medidas, es hora de aplastar esas "hormigas".



No quiero decir que está prohibido tener pensamientos negativos, pues estos son perfectamente normales; cumplen el papel evolutivo de mantenernos a salvo. La imaginación es esa gran capacidad humana para adelantarnos a problemas potenciales, que nos evita meternos en dificultades. Pero cuando esta capacidad se desvirtúa y desarrollamos el hábito de ver complicaciones y riesgos donde no los hay, se crea un estado mental crónico de infelicidad, ansiedad y/o rabia, que también afecta nuestros comportamientos, limitando nuestra capacidad de acción y cambio. Por esto, la proliferación de ANTs es un freno para el auto desarrollo. Si pretendes lograr una mejor calidad de vida es fundamental que desarrolles un "aplasta-hormigas" interno, que las detecte y combata apenas asomen.

Más recientemente el Dr. Daniel Amen, psiquiatra, neuro investigador y autor retomó y popularizó el concepto de las ANTS. Definió 9 tipos de patrones de pensamientos negativos en una breve lista, que puede ayudarte a identificar tus "hormigas" para que empieces a "fumigarlas":



Se identifican por el uso de palabras totalizadoras y generalizadoras como "siempre", "nunca", "todos". Píllate en falta la próxima vez que pienses "Siempre me pasa esto", "Nunca lo conseguiré", "Todos pueden menos yo", "Siempre me haces esto". Estas generalizaciones son engañosas e irracionales.

2

Enfocarse en lo negativo

Mala costumbre es ignorar lo positivo y centrarse sólo en lo negativo. Ver únicamente lo faltante es engañoso e irracional. Hay una gran diferencia en pensar que "las rosas son horribles porque tienen espinas" o que "a pesar de sus espinas las rosas son hermosas".

3

Adivinación de la mala fortuna

Se trata de esos pensamientos de quien con antelación "sabe" que pasará lo peor que pueda llegar a suceder. "Esto va a salir mal" o "Esto nunca va a funcionar" son típicas expresiones que evidencian este tipo de distorsión pesimista que, como ya hemos visto, es frustrante y constrictiva.



Es cuando "sabes" lo que el otro piensa de ti y asumes que su opinión no es buena. Estas suposiciones están erradas la mayoría de las veces y pueden llevarte a actuar defensiva u ofensivamente sin justa razón.

5

Pensar con los sentimientos

Es cuando no cuestionas los pensamientos que se desprenden de sentimientos negativos originados por situaciones puntuales. Es muy distinto "sentirse tonto" a "ser tonto". Sentirse mal en ocasiones es natural, pero no por ello podemos asumir que eso define de forma absoluta lo que somos.



"Debo", "debes", "tengo que", "tienes que" son pensamientos que generan fuertes sentimientos de culpa en uno mismo o culpabilización de los demás. Esa "obligatoriedad" es más nociva que beneficiosa. Pensamientos del tipo "me gustaría", "preferiría", "haré lo mejor que pueda", persiguen la misma intencionalidad a la vez que reducen la ansiedad y la frustración cuando los deseos no se cumplen por alguna razón.



Etiquetarse a uno mismo o a los demás es hiriente y dañino. "Estúpido", "perdedor", "perezoso" son calificativos que minan tu propia confianza cuando te los repites a ti mismo, o que socavan las relaciones con los demás cuando los juzgas y defines en casillas tan estrechas y parciales. Todos somos seres más complejos.



Los demás no giran a nuestro alrededor; tienen sus propios motivos. Si alguien actúa de manera diferente a como nos gustaría, no quiere decir que lo haga para molestarnos, sino que tiene alguna motivación que no logramos percibir. Como dice la "Regla 18-40-60" del Dr. Amen, a los 18 años te preocupas por lo que los demás piensan de ti; a los 40 años ya no te importa la opinión de los demás; a los 60 años te das cuenta de que nadie estaba realmente pensando en ti, pues esas personas estaban pensando en sí mismas (preguntándose qué pensabas tú de ellos, preocupándose de cómo vivían sus propias vidas, haciendo sus propios planes).



No puedes culpar a los demás de tus propias acciones, pensamientos y actitudes. Cada uno está viviendo lo mejor que puede según sus propios recursos físicos, intelectuales y emocionales. El otro actúa de la mejor manera que cree en su propia mente. Lo que tu piensas o sientes de esas acciones es cosa exclusivamente tuya.

“No creas todo lo que oigas, ni siquiera **dentro de tu mente**”

DANIEL AMEN
Psiquiatra estadounidense, especialista en trastornos cerebrales (1954)



El yo auto consciente es el que actúa como “aplasta-hormigas”. Cuando desarrollas la capacidad de mirarte a ti mismo y establecer un debate interno, eres capaz de frenar esos pensamientos negativos automáticos, apenas surgen, para evaluarlos y rebatirlos. Encuentras las evidencias necesarias para demostrar lo irracionales que son; ya sea mediante recuerdos de experiencias tuyas anteriores cuando lograste lo que querías, o mediante ejemplos de otros que salen airosos en situaciones similares. En todo caso sabes que esos pensamientos son reflejos de creencias limitantes que te están impidiendo avanzar. Y decides cambiarlas.

Es clave entender que las creencias no se pueden eliminar. Es decir, no desaparecen, sino que son reemplazadas. Recuerda que las creencias son estructuras neuronales (“cableados” de neuronas) que se han ido formando y fortaleciendo en el cerebro. Afortunadamente, como lo demuestran los últimos estudios de neuro plasticidad, las mismas neuronas que forman una estructura puedan “desligarse” para formar estructuras diferentes, o sea nuevas creencias. Es como si las neuronas fueran ladrillos de lego que se pueden desacoplar de una figura para formar otra. El proceso, simplificándolo mucho, es claro: detectas una creencia negativa, la rebates, e instalas la nueva con la que la reemplazarás. ¿Cómo? Mediante la afirmación y repetición.

Por ejemplo, si creo que soy incapaz de hablar bien en público, y me lo repito cada vez que tengo que subir a un estrado, los circuitos neuronales de esa creencia se activarán desde los días previos, ocasionando pensamientos ANTS de “adivinación de mala fortuna” y “blanco y negro”. “Me va a ir fatal, siempre soy un fiasco cuando hablo frente a los demás”. Así, el circuito neuronal establecido además de disparar esos pensamientos y crear el correspondiente estado anímico ansioso, se fortalecerá mucho más por la repetición.

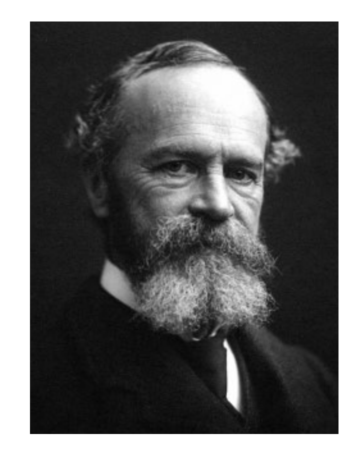
En cambio, si empiezo a “luchar” con esos pensamientos, afirmando que puedo hacerlo e imaginándome a gusto en el estrado, voy a forzar una disonancia cognitiva. Al principio las afirmaciones positivas pueden sonarme falsas, impostadas, artificiales pues mi cerebro tenderá a “recorrer los caminos ya transitados”. Pero con la repetición constante, se irá dando el recableado. En otras palabras, lo importante es empezar, y luego persistir. Al final, terminaremos por “creernos el cuento” que más nos repitamos, que se convertirá en nuestra realidad subjetiva. Continuando con el ejemplo anterior, ¿entonces seré bueno o malo para hablar en público? Dependerá de la versión que más haya reforzado en mi mente. Lobo blanco o lobo negro. ¿Cuál alimento más? Piénsalo como un lavado de cerebro, pero positivo.


“Cada persona lleva los límites de **su propio campo de visión** a los límites del mundo”.

ARTHUR SCHOPENHAUER
Filósofo alemán
(1788 - 1860)

Reafirmo que la realidad es eso que cada uno lleva dentro de sí. Si quieres un cambio en tu vida puedes intentar alterar tus condiciones afuera: rodearte de personas diferentes, cambiar tus relaciones, irte a otro país, ensayar nuevos trabajos, lo que sea. Pero, si al fin de cuentas no cambias por dentro, a nivel de tus creencias, seguirás encontrándote y repitiendo las mismas situaciones, vayas donde vayas o estés con quien estés. Tu mundo, tu vida, es un reflejo de lo que tienes adentro.

Como afirmaba **William James** (1842 - 1910), precursor de la psicología moderna: "Si puedes cambiar tu mente, puedes cambiar el mundo". Se que es fácil de decir, pero no tan fácil de hacer. Sin embargo, es la misión y reto que cada uno tiene en este camino que llamamos vida: cambiar para mejorar.



Lo que no admite discusión es que para cambiar la mente es necesario primero querer hacerlo, y luego traer luz sobre lo que se "cuece" en nuestro interior; es decir, aprender a detectar y poner en tela de juicio esos automatismos que tenemos instalados a nivel subconsciente. Para ello es indispensable buscar el **autoconocimiento**.

Esta facultad, a la que llamo en este libro el "Yo Auto Consciente", es universal pero no está igualmente desarrollada en todos, ni tampoco en todos los períodos de nuestra vida. Como veíamos unas páginas antes, Howard Gardner, en su teoría de las inteligencias múltiples, definió esta capacidad como "inteligencia intrapersonal", o sea la capacidad de entenderse y auto gestionarse. Como cualquier capacidad, es posible "entrenarla" para hacerla más fuerte y espontánea, y uno de los recursos más eficaces para ello es la meditación o "mindfulness", como ha sido llamada más recientemente.

No voy a entrar en detalles sobre técnicas de meditación; hay infinidad de libros, videos, apps y cursos que profundizan exclusivamente en el tema. Sólo quiero decir que su práctica habitual, además de la gran cantidad de beneficios físicos que reporta y que han sido probados científicamente (activación del sistema parasimpático, disminución del estrés, regulación de la homeostasis, reducción inflamatoria, fortalecimiento del sistema inmune, mejoramiento del sueño, entre otros), es también un camino expedito hacia el autoconocimiento.

En todas las técnicas de meditación el principio es el mismo: relajarse y enfocar la atención, tratando de aquietar la mente. Esta, tras miles de años de evolución es, según la metáfora budista, un "mono inquieto y ansioso que salta de rama en rama", de pensamiento en pensamiento. Pareciera que no es capaz de permanecer quieta por mucho tiempo. Es natural pues su papel es pensar y evaluar, siempre activa para asegurar la supervivencia; juzgar las condiciones actuales, comparar con los sucesos del pasado, prever el futuro, imaginar distintos escenarios, calcular consecuencias, avizorar imprevistos, anticipar soluciones. Todos lo hemos experimentado. Basta con que nos recostemos unos minutos para que nuestra mente emprenda su viaje, un ir y venir desordenado, entre pensamientos espontáneos y/o dirigidos. Es su naturaleza este divagar automático, esta alternancia de imágenes y palabras que se mueven entre el presente, el pasado y el futuro, muchas veces sin que ni siquiera sea esta nuestra intención.

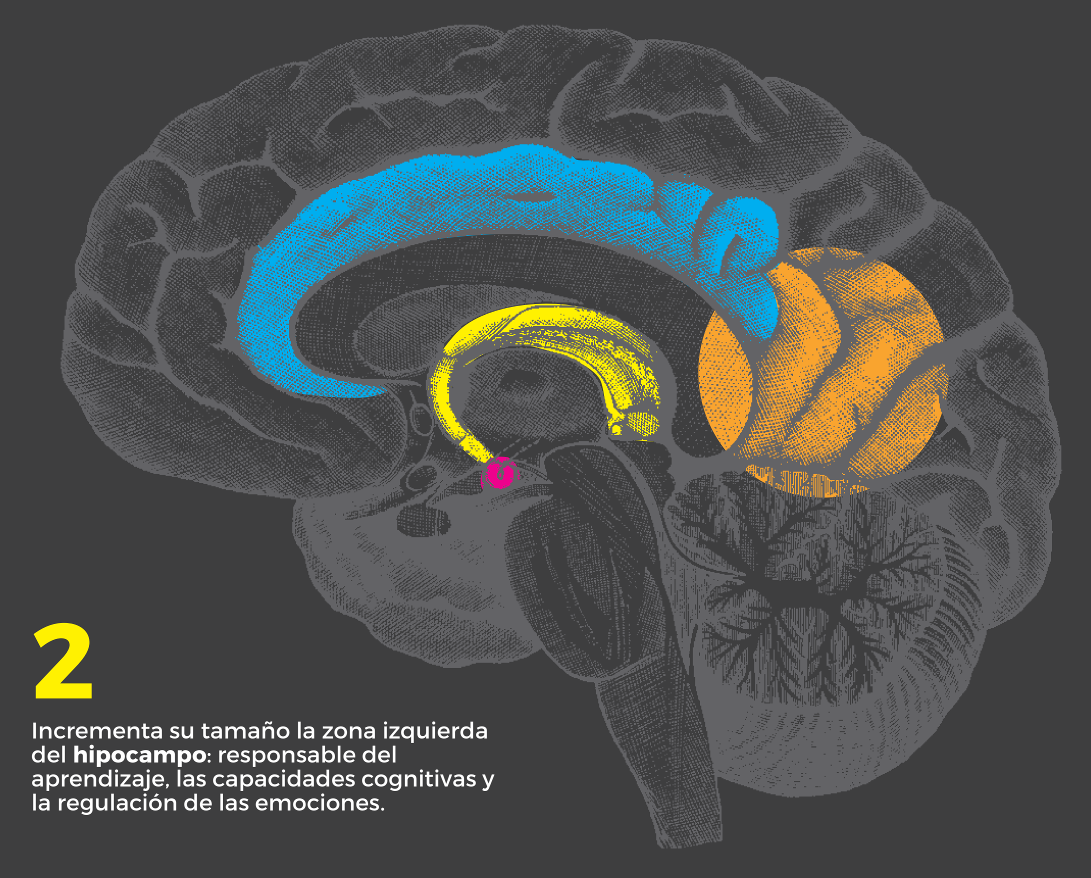
Lo que busca la meditación en definitiva es entrenar la mente para aprender a controlar a este “mono inquieto”. ¿Cómo? Relajando el cuerpo y enfocando la atención en algo específico (la respiración, cierta sensación del cuerpo, un mantra, un sonido) durante al menos 20 ó 30 minutos diarios. Para los aprendices este tiempo parece mucho; el “mono” estará saltando a otras ramas a los pocos segundos o minutos. Es lo normal. Simplemente habrá que traerlo de vuelta al foco de atención. Hacerlo con paciencia tantas veces como sea necesario. Con la práctica cada vez serán menos frecuentes las escapadas del dichoso “mono” y más fácil mantenerlo aquietado durante períodos más largos.



Todas las técnicas coinciden en que, al final, la atención, que es como un músculo, se fortalecerá con el entrenamiento. Esto concuerda con lo que afirman los científicos sobre la neuro plasticidad: mientras más se repita una actividad o comportamiento más se consolidará, hasta convertirse en hábito. Varios estudios de laboratorio con imágenes de resonancia magnética funcional (fRMN) han demostrado que algunas áreas del cerebro terminan transformadas (“recableadas”) con la práctica continua de la meditación:

1

Se aumenta el grosor de la **corteza cingulada**, que influye en las emociones, la atención, el aprendizaje, la memoria y la precepción del dolor físico y emocional.



2

Incrementa su tamaño la zona izquierda del **hipocampo**: responsable del aprendizaje, las capacidades cognitivas y la regulación de las emociones.

3

Disminuye la materia gris de la **amígdala**: se reduce el miedo, la ansiedad y el estrés.

4

Aumenta la **unión temporoparietal**: involucrada en la empatía, la compasión y la toma de perspectiva.

En síntesis, estos cambios medibles en la estructura del cerebro equivalen al "aquietamiento del mono", y son los que permiten una mayor inteligencia intrapersonal, o sea, un mayor autoconocimiento de nuestras creencias, pensamientos y sentimientos; y una auto gestión más eficaz de las motivaciones y comportamientos que se derivan de ellos. La meditación está al alcance de todos y nos ayuda a encontrar mayor paz interior. O sea, felicidad verdadera. No sólo tiene beneficios corporales y mentales; también nos abre una puerta a la trascendencia, a esa otra magnitud espiritual de nuestro ser.



Antes de continuar con el apartado del **"Yo espiritual"** quiero compartirte un bellísimo poema que sirve como bisagra entre estos dos capítulos. Nos invita a reflexionar sobre las consecuencias que nuestras creencias tienen en nuestras vidas, pero también en cuál es el propósito final de nuestra existencia. Se trata uno de los más famosos textos del griego Konstantinos Kavafis, uno de los poetas más importantes del siglo XX.

KONSTANTINOS KAVAFIS



Poeta Griego
(1863 - 1933)


Odiseo y las sirenas (mosaico romano, Museo Bardo, Túnez)

Ítaca

KAVAFIS

Cuando emprendas tu viaje a Ítaca
pide que el camino sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias.
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al colérico Poseidón,
seres tales jamás hallarás en tu camino,
si tu pensar es elevado, si selecta
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al salvaje Poseidón encontrarás,
si no los llevas dentro de tu alma,
si no los yergue tu alma ante ti.



Pide que el camino sea largo.
Que muchas sean las mañanas de verano
en que llegues -¡con qué placer y alegría!-
a puertos nunca vistos antes.
Detente en los emporios de Fenicia
y hazte con hermosas mercancías,
nácar y coral, ámbar y ébano
y toda suerte de perfumes sensuales,
cuantos más abundantes perfumes sensuales puedas.
Ve a muchas ciudades egipcias
a aprender, a aprender de sus sabios.

Ten siempre a Ítaca en tu mente.
Llegar allí es tu destino.
Mas no apresures nunca el viaje.
Mejor que dure muchos años
y atracar, viejo ya, en la isla,
enriquecido de cuanto ganaste en el camino
sin aguantar a que Ítaca te enriquezca.

Ítaca te brindó tan hermoso viaje.
Sin ella no habrías emprendido el camino.
Pero no tiene ya nada que darte.

Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado.
Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia,
entenderás ya qué significan las Ítacas.

Vamos ahora con un cuento...



El Alquimista (David Teniers El Joven, 1610-1690) - Museo de Bellas Artes de Amberes

CAPÍTULO 11

El alquimista transmutado

CUENTO

El anciano ve por fin cómo el lingote opaco y burdo de plomo que tiene sobre la mesa empieza a transformarse: primero unos destellos intermitentes aparecen en el centro de la pieza, chispazos de corta vida que se hacen después más frecuentes, intensos y duraderos, juntándose al fin en un solo brillo del tamaño de un grano de maíz; iridiscencia que luego se esparce en sinuosas formas hacia los confines del bloque, como si este fuera un recipiente de agua al que se le vierte un tinte para colorear su transparencia. Al cabo de unos segundos, ante la mirada fascinada del hombre, el objeto es ya otro, diferente, recién nacido, de oro macizo donde se reflejan las bailarinas llamas de la chimenea. El ambiente en la habitación, caldeado y seco, contrasta con la llovizna que moja las calles en esa helada madrugada. Un lejano ruido de cascos de caballo sobre la piedra delata que el poblado pronto despertará.

El sabio ha gastado toda la noche haciendo sus experimentos y ahora, tras su triunfo, olvida por completo el agotamiento. Con sus manos arrugadas acaricia el metal recién transmutado. Lo toma y levanta a la altura de sus enrojecidos ojos. El lingote tiene completamente pulida la superficie, opuesta a la áspera e imperfecta textura de su naturaleza anterior. Aún se percibe en el aire el olor a combustión y a reacciones químicas, pero esto no molesta al viejo que, parsimonioso, se acerca a la chimenea para examinar con mayor detenimiento el tesoro, inexistente hace poco. Es una pieza perfecta, como esas con las que soñaba en su juventud cuando apenas se iniciaba en la búsqueda alquimista.

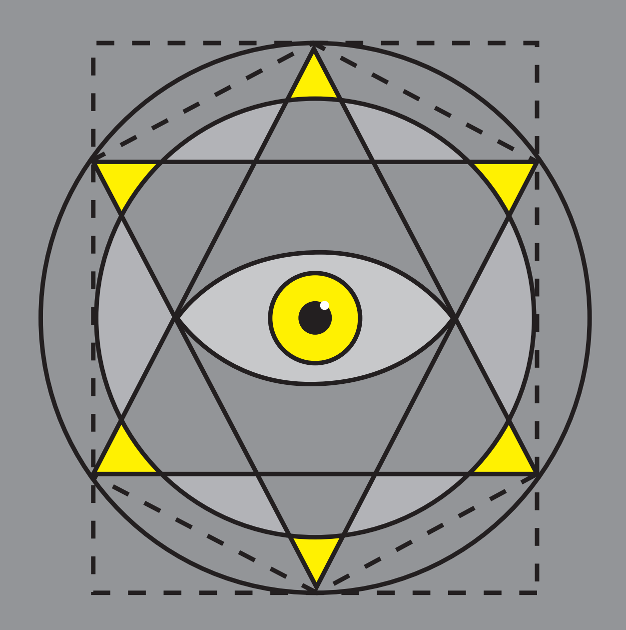
En ese entonces su ser era un cúmulo de deseos. Envidiaba a los hom-

bres ricos que, a su parecer, iban por la vida como flotando, rodeados de comodidades, mientras él se las veía para llenar el plato de comida cada noche. Imaginaba que al descubrir la piedra filosofal podría llenarse los bolsillos de oro fácilmente, sin siquiera esforzarse. Y ya con todo el dinero a su disposición, tendría al mundo entero en sus manos; destruiría a todos los que lo habían humillado; viviría en palacios, viajando a donde y cuando le placiera; los poderosos le suplicarían por su favor y consejo; los reyes y mandatarios anhelarían su amistad; el pueblo le haría venias al pasar y la servidumbre se arrojaría a sus pies; las mujeres hermosas a las que deseaba le concederían todas sus fantasías, anhelantes de su aura de seducción y poder. Riqueza, sexo, placeres, comodidades, fama, respeto. ¿Qué más podría pedir? Así que comenzó la búsqueda de alguien que le enseñara los caminos de la alquimia. Pronto descubrió que todos los que se auto proclamaban conocedores de los secretos mágicos, en el fondo sólo mentían y se aprovechaban de los incautos para saciar, a su costa, sus propios deseos.

Finalmente, cuando ya estaba a punto de reconocer su ingenuidad y abandonar, fue a dar con un anciano orfebre quien le aseguró que la piedra filosofal sí existía, pero que sólo la encontraría después de muchos esfuerzos y trabajos. Es decir, una afirmación opuesta a la vía fácil y rápida que pregonaban los demás charlatanes. —El tesoro siempre está allí —le dijo el hombre, con voz pausada y segura— esperando a quienes tengan la pasión, la valentía y la paciencia para descubrirlo, valorarlo y disfrutarlo. Si estas dispuesto a eso, puedo enseñarte.

El joven dudaba qué hacer pues no era ese el camino que buscaba. El sabio no parecía rico, por el contrario, bien se notaba que vivía con bastante austeridad. ¿Y si es un charlatán como los demás? Pero no lo parece, y al final de cuentas no me está prometiendo nada más que esfuerzo, pensó el muchacho. ¿Qué tengo que perder? Intuyendo algo en el tono sereno y la mirada confiable del anciano, y cansado ya de tantas tonterías que se develaban en los discursos de los estafadores, le pidió al maestro que le enseñara. –Seré su ayudante y aprendiz, y prometo obedecerle en todo– le dijo.

Cada día el joven visitaba al anciano en su taller y allí recibía las enseñanzas, mientras le ayudaba en su labor. Por supuesto hablaban sobre el manejo del fuego, el agua y el aire, y de las reacciones físicas y químicas, y de la naturaleza de distintos metales y sus aleaciones, pero también se zambullían en profundos debates sobre otras cuestiones humanas. Analizaban los méritos de las obras de literatura y arte que llegaban a manos del sabio; revisaban el acontecer de la política del soberano y sus delegados, evaluando sus motivos y consecuencias morales y éticas; discutían sobre las diversas creencias religiosas, buscando la verdad subyacente en todas; se asombraban de los últimos descubrimientos de la ciencia, la botánica y la biología de la época, que les comunicaban en sus visitas frecuentes algunos nobles señores, más amigos que clientes del anciano. No había ningún plan de estudio, pero cada día encontraban algún tema apasionante que los enrollaba hasta que la hija del maestro los sacaba de su abstracción cuando era hora de comer. Era una joven hermosa, dulce e inteligente, y pronto el aprendiz se enamoró de ella.



"como es arriba, es abajo"

El anciano no ignoraba la evidente atracción entre los jóvenes y luego de algunos meses les dio su bendición. Se casaron y el aprendiz se trasladó a vivir con ellos. Así, la relación entre maestro y alumno se hizo aún más estrecha, prácticamente de padre e hijo. Luego la esposa quedó embarazada y tuvieron una preciosa niña que los llenó de alegrías. Mientras, el negocio de la orfebrería funcionaba bien; los pedidos de los clientes eran suficientes para suplir todas sus necesidades. En esos años había menguado el deseo de riquezas desmedidas del joven; ahora apreciaba más la risa de su pequeña, el abrazo y comprensión de su esposa y las largas conversaciones con su padre adoptivo. Aun así, de vez en cuando se preguntaba a qué se había referido el anciano cuando se entrevistaron por primera vez años atrás, y este había afirmado categórico la existencia de la piedra filosofal. Nunca veía el momento oportuno para pedirle que se lo aclarara, ni siquiera cuando el negocio decaía por alguna situación adversa del mercado y el orfebre salvaba misteriosamente la situación.

Cuando las ventas flaqueaban y los gastos familiares apretaban como una boa a su víctima, el joven desesperaba. Pero el anciano le tranquilizaba diciéndole que nada les faltaría. Y así era siempre; de un momento a otro llegaba sonriendo a casa, con todo el dinero necesario. ¿De dónde lo obtenía? El joven lo ignoraba y esto no hacía sino acrecentar en su interior la sospecha de que en efecto el sabio conocía alguna fuente secreta y mágica de riquezas.

Los domingos, cuando el clima lo permitía, después de asistir al rito

religioso, la familia caminaba por la campiña hasta la alameda del río y pasaba el día descansando bajo los árboles. Comían pan, queso, jamón y fruta, tomaban vino, dormían la siesta y jugaban en la hierba. Una tarde estival, mientras la esposa y la niña trenzaban coronas de flores, el espirante a alquimista se decidió por fin a preguntarle a su maestro si lo de la transformación del plomo en oro era verdadero o si le había tomado el pelo cuando se conocieron. El viejo lo miró con afecto y guardó silencio un rato.

—Como te dije en ese entonces, la alquimia es real. Se trata de transformar la oscuridad en luz, lo impuro en puro, lo ruin en noble— le respondió por fin. —No te mentí; si buscas la verdad con paciencia, determinación y constancia, al final encontrarás que el plomo se convierte en oro. Un día, si no desistes, se revelará ante ti, con total claridad, el fruto de tus estudios y esfuerzos— remató enigmático, sonriéndole y guiñándole un ojo.

Pasaron los años. El anciano murió y el aprendiz, ya con canas en el cabello, continúo con el negocio. Mientras, su hija creció tan hermosa como su madre de joven. Luego su esposa enfermó y murió; pero a pesar de la tristeza, el ahora orfebre maestro continúo trabajando y dedicándole todo el tiempo que podía a sus estudios alquimistas. Tanto por honrar la memoria del anciano como por gusto propio, se pasaba noches enteras leyendo y ensayando las recetas químicas de cuanto libro lograba conseguir. Investigaba, generaba hipótesis, experimentaba, concluía, hacía combinaciones y anotaciones. Así, de día en día y de noche en noche se fue transformando en un viajo sabio, como

lo había sido su maestro. Y como él, ahora tenía bajo su mando a un joven aprendiz que había llegado a su puerta meses atrás buscando a quien quisiera enseñarle el oficio a cambio de lealtad y trabajo.

Ahora, frente al lingote de oro puro, mientras los primeros rayos del sol atraviesan la ventana, recuerda el guiño que le hizo su maestro tantos años atrás, y las palabras que le dijo esa tarde estival al lado del río. Entiende de golpe todas sus veladas enseñanzas, que confluyen en una única y simple idea: que siempre tuvo a mano el mayor de los tesoros, la vida misma. Había conocido la amistad; había experimentado el amor verdadero; había enfermado y sanado; había visto crecer a su familia, proveyéndola con los frutos de su labor; había visto innumerables evidencias de la bondad, la belleza y la magnificencia del universo; y sobre todo había presenciado la transformación de su propio ser, desde ese lejano muchacho resentido y avaricioso hasta un hombre motivado ya sólo por el amor a los suyos, al conocimiento y a la existencia en su totalidad.

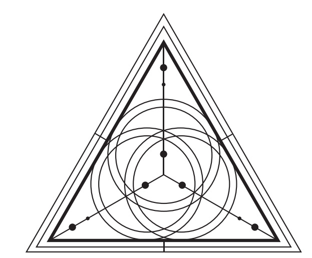
Ha llegado su turno de enseñarle a otro lo que en su momento él aprendió de un maestro generoso: esa sabiduría intemporal que atraviesa sutil la historia desde los inicios de la humanidad. Esa capacidad de sacar afuera el oro que cada uno esconde adentro. Ese es el verdadero sentido de la alquimia, el que su maestro le había prometido y hoy puede redimir. En eso está pensando cuando golpean a la puerta. Cubre con un trapo el lingote y abre. Es su hija que, alegre y llena de vida, entra portando una bandeja con panes recién horneados y una jarra de café caliente. Las deposita en la primera mesa y se dirige de

inmediato a la ventana, que abre de par en par.

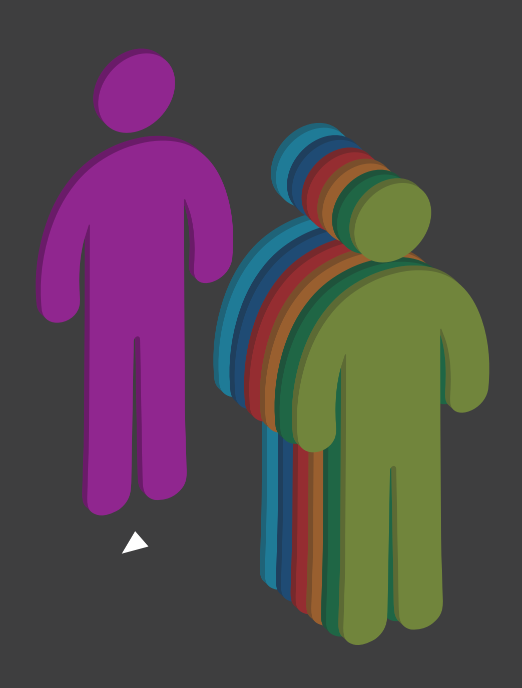
—Pero papá, esto acá huele a chamusquina. Necesitas aire fresco. ¿Pasaste toda la noche haciendo tus experimentos? — Luego se acerca y le da un beso en la cabeza calva —Come algo, que ya debe estar por llegar Marcos.

—Tienes razón—le responde, pensando ya en las tareas que le asignará hoy al joven aprendiz. Luego la abraza y le dice cuánto la ama.

Una vez la muchacha ha abandonado la habitación, el alquimista guarda bajo llave el brillante lingote de oro pues nadie debe verlo aún; por ahora no es más que un símbolo de su personal transmutación.

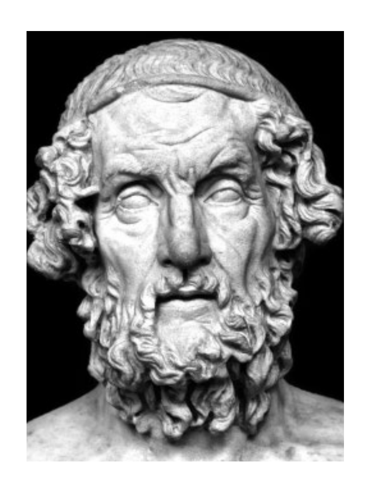


Trascenderse a sí mismo...



CAPÍTULO 12

El Yo Espiritual



Homero

Ítaca, el poema de Kavafis con el que terminé el capítulo anterior, explora la idea del retorno a casa, argumento prestado del relato épico de la Odisea, escrito, según se estima, en el siglo VIII A.C por Homero. En este clásico de la literatura occidental, Odiseo (Ulises), después de haber participado durante 10 años en la guerra de Troya, emprende deseoso el viaje de regreso a su hogar en la isla de Ítaca, donde lo esperan Penélope, su esposa, y Telémaco, su hijo. En la accidentada travesía, que durará una década más, se ve enfrentado a una serie de adversidades y desafíos, de los que logra salir adelante sólo gracias a su astucia, coraje y aliados, motivado siempre por la nostalgia que siente por su familia. En este periplo sufre la enemistad de algunos dioses, desvíos de su ruta, complicaciones, enfrentamientos con monstruos y trampas engañosas. Además, tiene que vencer sus propias debilidades e impulsos para poder llegar finalmente a su destino.

Es muy diciente que un relato con más de 29 siglos de antigüedad aún siga generando admiración y resonancia en quien lo lee. Y esto no pasa sólo con La Odisea. Por el contrario, todas las culturas del mundo, y sus respectivas religiones, poseen mitos que narran las hazañas de semidioses o héroes que viven aventuras y se transforman luego de superar desafíos y pruebas. Mitos que perviven a pesar del tiempo y que despiertan una atracción innata en nosotros. ¿Por qué?

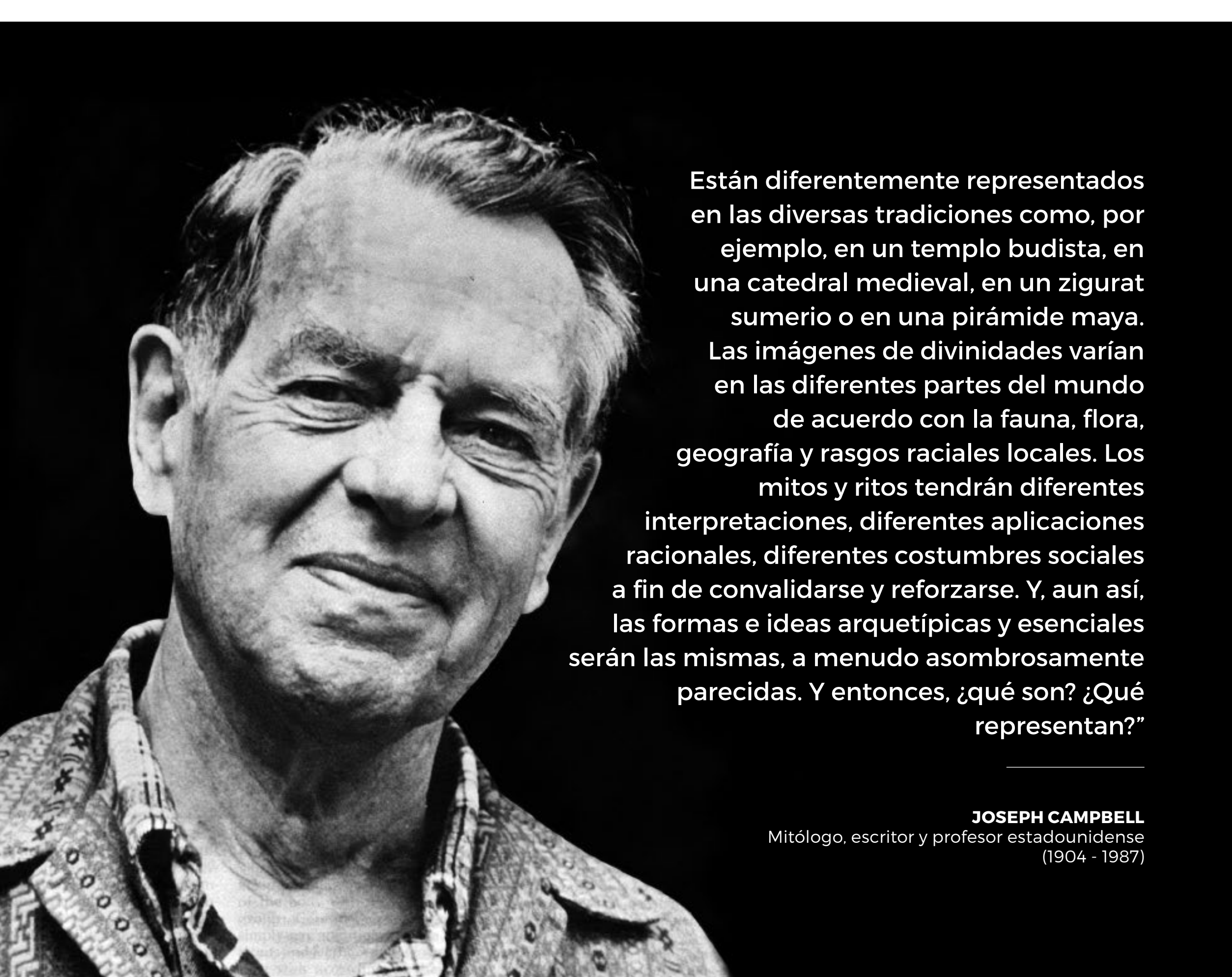
Porque en estos relatos de héroes subyace un modelo profundo de

transformación y crecimiento que es común y resuena en todos los seres humanos. Los mitos se basan en las figuras y los eventos arquetípicos dilucidados por Jung, o sea en esos patrones e imágenes arcaicas, primordiales, que residen en lo más profundo de la mente humana, que traemos incluso antes de nacer, procedentes de lo que el psicólogo suizo denominó el **Inconsciente Colectivo**.

Dichas imágenes son recurrentes y preconfiguran la experiencia y relatos de todos los seres humanos, sin importar época o cultura. De ahí que como especie creemos y relatemos estas historias, y como individuos nos sintamos atraídos por ellas. Al escuchar los relatos de Odiseo, Perseo, Hércules, Siddhartha, Jesús, Viracocha, Gilgamesh, Supermán, por mencionar sólo algunos, nos identificamos con las circunstancias, retos, tristezas y alegrías de sus protagonistas. Leyéndolas u oyéndolas nos imaginamos en la posición del héroe o heroína, admirándole, pensando en cómo actuaríamos nosotros.

En todos los mitos subyace una misma historia, identificada y nombrada como **Monomito** o "Viaje del héroe" por Joseph Campbell en su libro "El héroe de las mil caras" (1949). Campbell, mitólogo, escritor y profesor estadounidense, experto en mitologías y religiones comparadas, analizó y concluyó que todos los mitos del mundo, aún de culturas inconexas, comparten un mismo esquema narrativo: un personaje (el héroe o heroína) evoluciona a través de un viaje, que siempre cumple con unas etapas predefinidas. En otras palabras, un personaje que empieza en un punto A termina en un punto B, después de transformarse durante las vivencias que componen su "viaje". Es la misma historia contada de mil maneras diferentes.

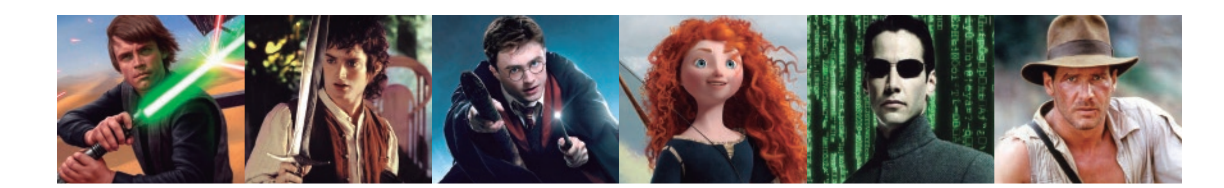
“Durante toda mi vida como estudioso de las mitologías, he trabajado con esos arquetipos, **y puedo decirles que existen y son los mismos en todo el mundo.**



Están diferentemente representados en las diversas tradiciones como, por ejemplo, en un templo budista, en una catedral medieval, en un zigurat sumerio o en una pirámide maya. Las imágenes de divinidades varían en las diferentes partes del mundo de acuerdo con la fauna, flora, geografía y rasgos raciales locales. Los mitos y ritos tendrán diferentes interpretaciones, diferentes aplicaciones racionales, diferentes costumbres sociales a fin de convalidarse y reforzarse. Y, aun así, las formas e ideas arquetípicas y esenciales serán las mismas, a menudo asombrosamente parecidas. Y entonces, ¿qué son? ¿Qué representan?”

JOSEPH CAMPBELL
Mitólogo, escritor y profesor estadounidense
(1904 - 1987)

La experiencia humana es la misma desde que el homo sapiens habita esta tierra. Abrazamos las mismas esperanzas y sueños; y sufrimos los mismos temores y miedos fundamentales que el primero de los cavernícolas (la muerte, la enfermedad, la pérdida, la exclusión). El ciclo de la vida (nacimiento, desarrollo, vejez y muerte) se repite sin importar el lugar, época o cultura. Como humanos habitamos en un cuerpo que ha cambiado muy poco en los últimos milenios, compartiendo el mismo espectro de experiencias corporales que pivotan entre el placer y el dolor. Además, al ver la cúpula estrellada, nos hacemos las mismas preguntas trascendentales: ¿de dónde venimos? ¿a dónde vamos? ¿cuál es la razón de nuestra existencia? Entonces es apenas lógico que los mitos, a nivel simbólico, nos hablen a todos y nos ayuden a darle sentido a nuestra experiencia humana.



Aclaro que no me refiero sólo a los mitos clásicos o de figuras fundadoras de religiones. También los relatos más influyentes de la literatura y cine de nuestra época son una versión renovada del Monomito, narrando la historia de ese mismo héroe atemporal, pero con otra cara. Piensa por ejemplo en los avatares que le ocurren a Luke Skywalker (Star Wars), Frodo (El señor de los anillos), Harry Potter, Neo (Matrix), Indiana Jones o cualquiera de los protagonistas de las películas de Disney y Pixar, que encajan perfectamente con el "Viaje del héroe", tal como ha sido formulado por escritores y guionistas bajo la evidente influencia de las proposiciones de Campbell.

En todas estas historias, la trama se compone de 12 etapas, agrupadas en 3 grandes bloques: partida, iniciación y regreso, o en palabras más literarias, “el planteamiento”, “la confrontación” y “la resolución” del clásico modelo propuesto por Aristóteles en su Poética.



Analiza cualquiera de las historias de tus héroes favoritos y descubrirás que, en esencia, esa misma estructura narrativa se repite siempre.

La Partida
El planteamiento

01 El mundo ordinario
Conocemos al héroe, en su día a día.

02 La llamada a la aventura
Ocurre algún suceso que le presenta un conflicto al héroe y le impone un objetivo.

03 Rechazo de la llamada
El héroe tiene miedo y no quiere asumir el reto o la misión.

04 Encuentro con el maestro
El héroe conoce a alguien que le convence de iniciar la aventura. Puede darle consejos o herramientas claves para la misión.

La Iniciación
La confrontación

05 Cruce del primer umbral
El héroe supera una primera prueba y con ello entra al mundo extraordinario; ya no hay vuelta atrás.

06 Pruebas, aliados y enemigos
En su viaje el héroe tiene que superar obstáculos y confrontaciones con sus enemigos. Para ello cuenta con la ayuda de amigos y aliados.

07 El acercamiento a la caverna profunda
Los obstáculos van "in crescendo", preparando al héroe para una prueba máxima. Se conoce mejor a sí mismo y evoluciona.

08 La prueba suprema
Es el clímax, cuando el héroe se juega el todo; ahora es cuando aplica todo lo aprendido en el viaje.

El Retorno
La resolución

09 La Recompensa
Los esfuerzos del héroe son recompensados y obtiene su premio.

10 El camino de vuelta
El héroe debe enfrentar una última lucha, a vida o muerte, para no perder aquello que ha ganado.

11 La resurrección
Muere el antiguo yo del héroe, que ahora está purificado y listo para emprender el regreso.

12 El regreso con el elixir
El héroe cruza de nuevo al mundo ordinario, pero ya es otro; ahora tiene su premio, y más importante, toda la experiencia del viaje. Se ha transformado.

Bajo la perspectiva psicológica, el poder del mito radica en que opera como metáfora de nuestro propio relato de vida individual. Los mitos nos sirven de espejo, además de inspiración. Gracias a ellos podemos ver nuestra historia personal y cotidiana en una perspectiva más amplia, una perspectiva que nos pone en común con todo el género humano. Nos dan sentido y nos sugieren cómo debemos afrontar las diferentes etapas de nuestro desarrollo personal y psicológico.

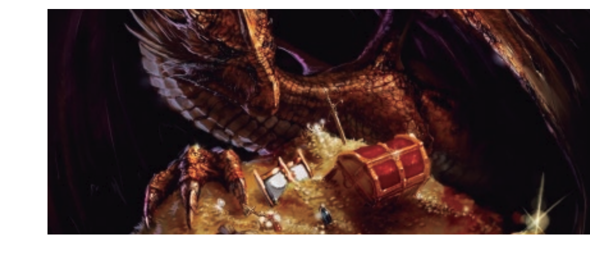
Tú, yo y todos recibimos el mismo llamado a la aventura, a la gran aventura que es **VIVIR**, y estamos invitados a ser los héroes de nuestra propia historia. Constantemente debemos abandonar nuestra zona de confort, nuestro "mundo ordinario", y superar retos y dificultades, cruzar umbrales y vencer a los "dragones" y "monstruos" que protegen el "tesoro". Luego "regresamos" a nuestro "mundo ordinario", pero siendo mejores; para luego comenzar un siguiente "viaje", y así sucesivamente en una espiral en la que se va completando cada ciclo, y que nos deja a cada vuelta en un nivel superior, con más experiencias, más maduros, más completos. Esto es lo que llamamos crecimiento.

En otras palabras, a nivel simbólico el viaje del héroe representa cada uno de esos cambios que experimentamos a medida que vivimos: es héroe el niño que cruza lleno de temor la puerta del preescolar el primer día, tan lejos de la seguridad de su mamá, pero regresa a casa en la tarde con una sonrisa de satisfacción por todo lo que allí conoció; es héroe el adolescente que se enamora por primera vez, enfrentándose a unas sensaciones desconocidas hasta ese momento; es heroína la joven que da el sí e inicia una nueva vida de casada que le supondrá pruebas y desafíos; es héroe el ejecutivo que cambia de trabajo dejan-

do atrás un terreno conocido para adentrarse en uno lleno de nuevas reglas, que dominará a la perfección después de algún tiempo; es heroína aquella mujer que va a su trabajo cualquier mañana consciente de que tendrá que lidiar con un “dragón” encarnado en un jefe hostil. Los ejemplos pueden ser infinitos y tu tendrás los tuyos.

En esencia, es héroe toda persona que deja atrás la seguridad de lo cómodo o lo conocido para enfrentar y superar alguna prueba, y con ello aprender algo en el “trayecto” porque sabe que sólo así podrá evolucionar como individuo. Para ello el héroe, haciéndose consciente y venciendo sus propios temores y debilidades, obedece ese impulso interior, innato, que le empuja a ir tras una mejor versión de sí mismo; siente que sólo así cumplirá con su propósito y deber: aportar al crecimiento de su entorno más próximo (seres queridos, familia) y circundante (comunidad, ciudad, país, sociedad, género humano).

“La cueva a la que más temes entrar contiene **el tesoro que buscas”**



“Cada uno seguimos un camino, cada uno vivimos nuestra propia aventura encontrándonos con todo tipo de desafíos, y las decisiones que tomamos nos hacen ser lo que somos. Esas decisiones nos pondrán a prueba y nos llevarán al límite. Al final, nos harán más fuertes de lo que nunca imaginamos”. **Joseph Campbell**

El Monomito también nos dice que la sensación de que la vida es como un "camino" o un "viaje" es una experiencia humana universal. En otras palabras, todos los humanos sentimos la vida como un "desplazamiento", como un ir de un punto "A" a un punto "B", y de ahí a un punto "C", y así continuamente hasta que nos llega la muerte, e incluso más allá según en qué se crea. Este viaje vital eventualmente será externo (cambiar de lugares), pero siempre es un proceso interno, que se da de forma continua. Un proceso de **TRANSFORMACIÓN**, de **EVOLUCIÓN** constante.

En otras palabras, podemos decir que, esquemáticamente, la vida de cada uno es todo lo que nos ocurre a nivel externo entre los momentos de nuestro nacimiento y muerte, pero sobre todo las transformaciones internas que de ello se derivan, en nuestro ser físico, mental y espiritual. Nos suceden situaciones, experiencias y retos que van cambiándonos, tal como cambian los héroes en los relatos de nuestros mitos. Ningún ser humano permanece inalterado, pues como ya lo decíamos antes, en el universo todo cambia, y nosotros no somos la excepción. Cada segundo estamos cambiando, aunque no seamos conscientes de ello.
A nivel físico, según los científicos, nuestro cuerpo se renueva en su totalidad cada 10 a 15 años. Es decir, ninguna de las células que hoy forman tus órganos, existía hace 15 años. A nivel mental, también tus conocimientos, creencias, sentimientos e ideas van cambiando en el tiempo, según las experiencias que vas teniendo. Cambian tus certezas, tus expectativas, tus deseos, tus miedos, tus sueños. Tu mente, ocupada en leer esto ahora, es completamente diferente a la que tenías una década atrás. ¿Entonces, si tu cuerpo y tu mente de hoy son tan diferentes a tu cuerpo y tu mente de hace años, por qué consideramos que eres la misma persona?

¿Qué es lo que permite esa continuidad en medio de semejante transformación? ¿Dónde reside esa noción de un Yo que hace de hilo conductor entre las diferentes etapas de nuestra vida? ¿Quién es el Yo que permanece a través de la niñez, la adolescencia, la juventud, la adultez y la vejez?

Esta cuestión ha inquietado a la humanidad desde sus inicios. La mayoría de las religiones la ha respondido apelando al concepto de un algo, una "esencia" inmaterial, que es la que define la individualidad y nuestra humanidad. Esta esencia sería un principio vital, espiritual y pensante, que contiene una porción divina. Creada directamente por Dios, sería libre e inmortal pues sobrevive al cuerpo y puede existir independiente a este. En una palabra, el **ALMA**. El término proviene del latín ánima, que significa "soplo vital" y nos hace pensar en el mito de la creación cuando Dios modeló a Adán de un pedazo de barro y le infundió vida con su soplo divino. Fuimos creados a "imagen y semejanza" de Dios, con su esencia divina, dicen todas las tradiciones monoteístas.

"La eterna es la vida del espíritu, la del cuerpo es transitoria y pasajera. Cuando el cuerpo muere, **el alma vuelve a la vida eterna**"

ALLAN KARDEC
Filósofo y escritor francés, sistematizador del espiritismo.
(1804 - 1869)



Este concepto del alma como contenedor de la identidad individual plantea cuestiones muy interesantes, pues entonces el alma sería esa entidad donde se define y sobrescribe, a medida que vivimos, lo que nos hace ser lo que somos. Es decir, yo soy mi alma, y tú eres tu alma. Cada persona en el mundo tendría su alma individual, que define su forma de ser, pensar, sentir y actuar. El alma es esa esencia única e irrepetible con la que cada uno llega a esta vida.

¿Y nuestro cuerpo? Bajo el concepto del alma, este sería entonces su "envoltorio", una especie de "vehículo" para que transitemos e interactuemos, mientras vivamos, con esta realidad que es material; para que experimentemos y superemos (o fracasemos) ante las pruebas propias de la "carne". Una vez nos llegue la hora de morir, abandonaremos el cuerpo y seguiremos el camino sólo como entes espirituales e inmortales. El cuerpo, cumplido su propósito, se desechará mientras que la conciencia y sus méritos pervivirán en el alma.

Tradicionalmente en las religiones monoteístas suponemos que esta alma va cambiando con el paso del tiempo: nacemos con un alma inocente, prístina, y según nos comportemos en vida, según nuestras decisiones morales, la mantendremos limpia o la ensuciaremos. Al morir, en algún lugar o espacio ulterior, tendremos que rendir cuentas de nuestras decisiones y actos, ya no como entes físicos sino como seres espirituales. El cuerpo se desintegrará ("polvo eres y en polvo te convertirás"), pero el alma, esa energía que guarda el registro de los que hicimos en vida, continuará su recorrido, presentará su reporte y obtendrá las consecuencias merecidas.

Seremos premiados en algún tipo de "cielo" o castigados por la eternidad en algún "infierno". Incluso, según católicos y coptos, hay también

una estación intermedia, el “purgatorio”, donde se expiarían algunos pecados antes de que el alma, ya purificada, pueda obtener su pasaje al cielo definitivo.

Estas creencias, aún muy implantadas en nuestra cultura, dominaron toda la mentalidad del hombre medieval y fueron plasmadas como epopeya por Dante Alighieri en su Divina Comedia, en la que narra en primera persona los sufrimientos eternos de las almas condenadas, de los que es testigo mientras desciende hacia el más profundo infierno; y luego su ascenso gradual, primero por el purgatorio y luego por el paraíso, hasta el “Empíreo”, el lugar más alto del cielo y próximo a la gloria y deslumbrante belleza de Dios, donde los ángeles y bienaventurados giran en torno a tres esferas luminosas que ocupan el mismo lugar (el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo). Allí Dante experimenta el amor eterno de Dios.



Dante y su poema (1465) - Domenico di Michelino

Para mi gusto, esta creencia en un cielo o infierno eternos es muy radical, demasiado en “blanco y negro” y bastante atemorizante, considerando que después de todo, como lo veíamos en los capítulos anteriores, nuestra naturaleza humana aún está sujeta a impulsos y necesidades biológicas, modelos mentales y sesgos que nos harán “pecar” a pesar de que queramos ser merecedores del premio celestial. En tanto estemos “encarnados” tendremos que luchar contra nuestra tendencia biológica y mental de cometer los “7 pecados capitales”. Nuestra misma naturaleza corpórea le impone esas pruebas al alma. No puedo creen en un Dios despiadado que nos haya hecho así de “imperfectos” para luego venir a exigirnos y castigarnos por no haber vivido “sin mancha”.

No digo que debamos permitirnos la decadencia excusándonos en nuestra naturaleza ya que también fuimos dotados con una capacidad de auto evaluación y auto conciencia. Es claro que estamos en un proceso continuo de cambio y evolución pues en nuestro interior (¿podemos decir “alma”?) hay un impulso innato que nos empuja a crecer, un motor que nos mueve en la búsqueda de “algo” mejor. Como un árbol que desde el suelo necesita crecer hacia la luz del sol. Por eso, en contraparte de la creencia medieval del cielo o infierno eternos, me gusta más el enfoque que nos ofrecen algunas creencias orientales como el budismo y las religiones sánscritas que afirman que el alma está en un camino ascendente cuya meta es el perfeccionamiento y la unión con lo divino. Según estas filosofías, este camino no se hace en una única vida; se recorre en un ciclo de nacimientos, muertes y reencarnaciones (“Samsara” o Rueda de las vidas).

Viviremos tantas vidas como haga falta hasta que nuestra alma alcance el “Nirvana”, o sea un estado total de liberación del sufrimiento que

interrumpirá el ciclo de reencarnaciones y nos permitirá fundirnos, por fin, con la luz, con la energía esencial del universo. Ese es el destino final de todos. Cada uno llegará cuando sea su momento, cuando haya cumplido con su proceso de perfeccionamiento y purificación, a su propio ritmo y durante tantas vidas como haya necesitado.

Tu y yo nacimos en este mundo, cuerpo y circunstancias, y según nos comportemos en vida (pensamiento, palabra, obra y omisión) estaremos configurando nuestro futuro, tanto el de esta misma vida como el de próximas reencarnaciones. Si hacemos el bien, guiados por el amor y la virtud ("Dharma"), haremos méritos. Si nos comportamos mal, guiados por el odio, el miedo, la discordia y el egoísmo ("Adharma"), estaremos adquiriendo una deuda que tendremos que pagar en algún momento. Es la ley universal del "Kharma" que, según como reza el Sri Gurú Granth Sahib Ji, el libro sagrado del Jinismo, la religión líder en el Punyab de Pakistán y norte de la India (la sexta más practicada en el mundo por número de creyentes), es muy fácil de entender: "El campo del karma es simple; como hayas plantado, vas a recoger".

"Mis acciones son mis únicas pertenencias. **No puedo escapar de las consecuencias de mis acciones**".

THICH NAHT HANH
Monje budista zen vietnamita.
Maestro, escritor y activista por la paz.
(1926)



La del Kharma es tanto una ley de “causa-efecto” como una ley de “equilibrio”: la vida te devolverá lo que tú le hayas dado. Lo que vives hoy es consecuencia de lo que hiciste en el pasado, en esta o en vidas anteriores, y lo que hagas ya determinará tus circunstancias futuras (en esta vida o en la próxima). Es tu decisión si vives en “buena onda” o en “mala onda”, pero recuerda que eso condicionará lo que te sucederá luego. Tarde o temprano habremos de cosechar lo que hayamos sembrado. Es como si tuviéramos un “estado de cuenta” espiritual donde, a cada momento, se están consignando nuestras buenas y malas acciones; el saldo resultante, a favor o en contra, es el que define lo que vivimos y viviremos.

Uso expresiones como “buena onda” y “mala onda” para referirme a la forma como vivimos en general, según los modelos mentales y emocionales que predominan en nuestra percepción y juicio de las experiencias que tenemos a cada momento. Aclaro que no hablo del “mal” ni del “bien” absolutos, que son conceptos que pueden tener interpretaciones subjetivas. Lo que para uno es “bueno”, para otro puede ser “malo”; dependerá del contexto con el que se juzgue. Por ejemplo, acabar una vida está mal en general, pero la eutanasia o el aborto en algunos casos podrían ser actos de compasión, lo que en principio está bien. Cuestiones como estas no se pueden juzgar a la ligera. Y esto no atañe sólo a temas tan polémicos; de la misma forma, el comportamiento cotidiano de los demás, que a veces juzgamos mal, puede estar justificado por motivaciones válidas que desconocemos. En síntesis, la evaluación de lo que está “bien” o está “mal” exige mucha reflexión, y puede ser un “terreno de arenas movedizas”, más si aceptamos que el espectro a revisar es tan amplio: pensamientos, palabras, obras y omisiones.

Por eso, más que definir la "buena o mala onda" a partir de absolutos duales como el bien y el mal, prefiero basarme en el concepto de la **Evolución de la Consciencia** que está presente en todas las tradiciones espirituales y parte de que somos seres conscientes en un proceso de **TRASCENDENCIA**. Profundizaré en estas ideas más adelante, pero por ahora quiero que te quedes con la propuesta que hizo el Dr. David R. Hawkins, después de 20 años de investigaciones, para cuantificar el nivel de evolución de la consciencia. El Sr. Hawkins fue un reconocido y respetado doctor en medicina, psiquiatría y filosofía, científico e investigador pionero en el campo de la consciencia, escritor y conferenciante. Concluyó que somos seres energéticos y que para cada sentimiento hay un nivel de "vibración".

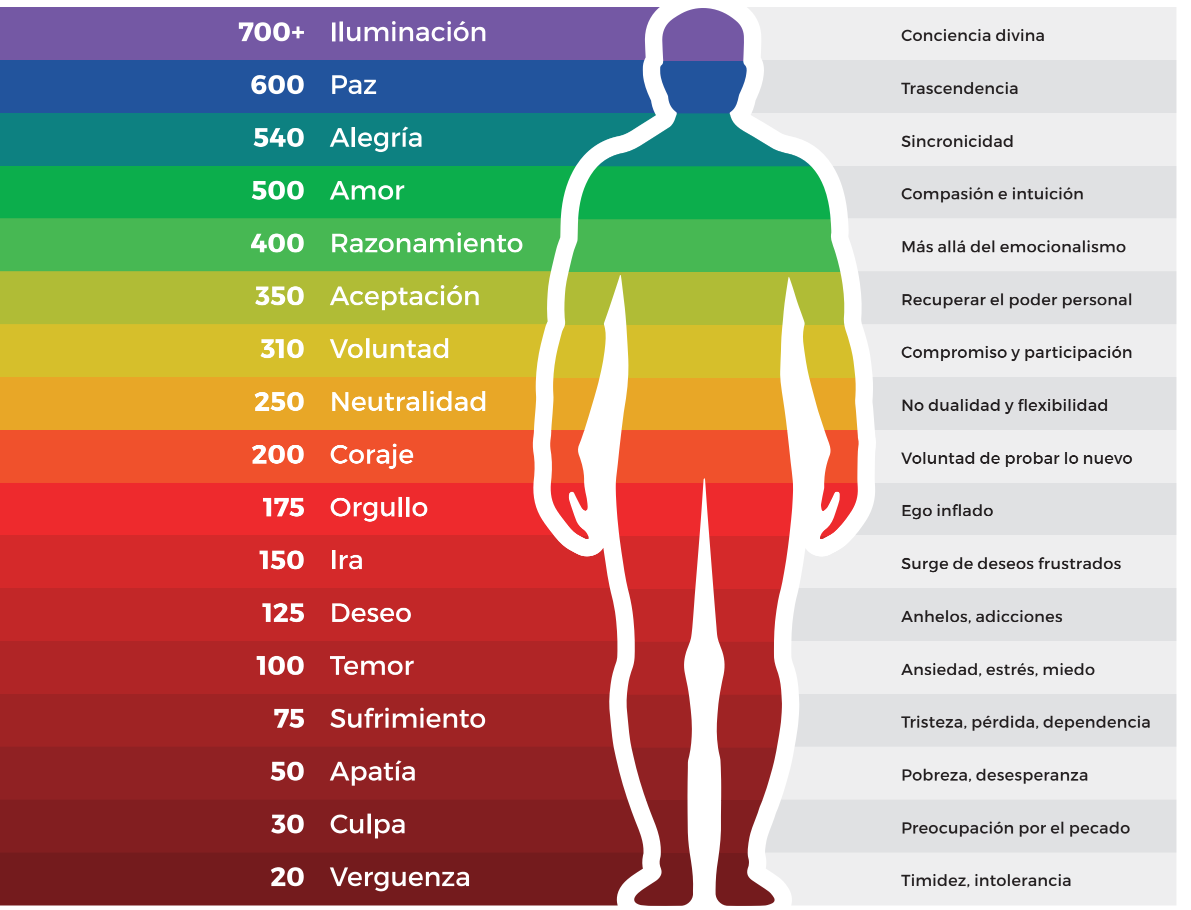
Recordemos que los sentimientos se dan en la continuidad del bucle entre emociones y pensamientos. Es decir, el círculo vicioso o virtuoso del que hablábamos en el capítulo del Yo Pensante, que sucede cuando lo que pensamos sobre lo que sentimos refuerza los mismos sentimientos, que a su vez generan nuevos pensamientos que reforzarán esos sentimientos. En otras palabras, nuestros niveles energéticos de vibración dependerán de cómo nos pensemos-sintamos. Mientras más bajas sean nuestras vibraciones, más "contraídos" estaremos y más tendientes a la enfermedad. Seremos más pesados y "anclados". En cambio, mientras más altas sean nuestras vibraciones, estaremos más "expandidos" y llenos de energía y vitalidad. Seremos más ligeros y libres. La evolución de la consciencia es, entonces, como una escalera ascendente hacia la liberación y el bienestar. O sea, hacia una mayor felicidad con letras mayúsculas. Cada escalón corresponde a una calibración, que se corresponde a un sentimiento; hay sentimientos "negativos", de baja frecuencia de onda, y otros "positivos", de alta frecuencia de onda.

El Dr. Hawkins usó técnicas de la kinesiología para definir su escala de evolución de la consciencia. Recordemos que la kinesiología es una disciplina terapéutica que se basa en la correlación entre el cuerpo y la mente; lo bueno o malo que se haga en uno beneficia o perjudica a la otra parte. Implica que en el cuerpo se refleja lo que ocurre a nivel emocional. Es así como las emociones positivas se manifiestan como mayor energía corporal, mientras que las emociones negativas la restan, afectando la postura y el comportamiento. Usando un test muscular miles de veces, que consiste en tratar de mantener un brazo levantado mientras otra persona le hace presión hacia abajo, el Dr. Hawkins "calibró" distintas emociones; las de "buena onda" aumentaban la fuerza y resistencia, mientras que las de "baja onda" la debilitaban.

Incluso, yendo más lejos, demostró que el test también servía para evaluar la veracidad de enunciados. Aplicando la técnica puede entonces juzgarse si algo tiene "verdad" o si es "falso"; como una especie de "polígrafo" que diferencia lo "bondadoso" de lo "perjudicial". Cuando la energía es positiva o veraz, el brazo permanece fuerte y resiste la presión. En cambio, cuando la energía es negativa o falaz, el brazo pierde su fuerza y cede.

Test kinesiólogo de resistencia muscular, usado por el Dr. Hawkings

Es como si el cuerpo tuviera su propia "inteligencia" para evaluar cualquier energía, más allá de los razonamientos conscientes del sujeto del experimento. Gracias a esta técnica, **el modelo propuesto por el Dr. Hawkins** relaciona la evolución de la consciencia (individual o colectiva) con niveles de energía verificables mediante el test muscular; a menor evolución se tiende a la enfermedad, entendida como falta de vida. En cambio, a más consciencia, hay más energía vital.



Por debajo del nivel 200 están todos los sentimientos que son manifestación del MIEDO: la vergüenza, la culpa, la apatía, el sufrimiento, el temor, el deseo, la ira y el orgullo. Son energías bajas que se asocian con la mentalidad de supervivencia. Prima el egoísmo: "Soy el centro del mundo y todo debe girar en torno mío". Soy víctima o victimario, e internamente me siento y concibo aislado de los demás y separado del mundo, que se percibe como sin sentido, agresivo, amenazante, peligroso, competitivo. Todo tiene que ver con el "mío" y el "yo". Primero yo, segundo yo y tercero yo. El foco mental está "cerrado" sobre uno mismo.

El punto de inflexión entre los niveles bajos y altos de vibración está alrededor de nivel 200, en el sentimiento de **CORAJE**, donde la persona se hace consciente de que tiene poder sobre su propia experiencia vital; si se quiere, se puede empezar a vibrar más alto, pero se necesitará coraje para superarse a sí mismo y dejar atrás esos patrones limitantes de pensamiento, sentimiento y comportamiento. En palabras del Dr. Hawkins, "El coraje implica estar dispuesto a probar cosas nuevas, a lidiar con los cambios y los desafíos de la vida".

Por encima del coraje están los sentimientos que son manifestación del **AMOR**: la neutralidad, la voluntad, la aceptación, la razón, la compasión, la alegría, la paz y la iluminación. En estos sentimientos positivos el foco se va abriendo gradualmente del "yo" al "nosotros", hasta llegar finalmente a una percepción del "todo", a una experiencia "mística" de la existencia (de la que hablaremos un poco más adelante). La clave es que las vibraciones son más altas en la medida en que desaparece el egoísmo porque se supera la mentalidad de miedo y supervivencia, y se pasa a una mentalidad de aceptación y comunión con uno mismo, los demás y el mundo tal como es. Se fluye con el TAO. Más que en

pedir, estas vibraciones se expresan en el dar. Dar dignidad, a uno mismo y a los demás; dar comprensión y tolerancia; dar afecto; dar gracias de todo lo bueno que nos brinda la vida, Dios, el universo, la inteligencia infinita o como quieras llamarlo; dar alegría y serenidad a los demás. En síntesis, ser alguien que transmite "buena onda".

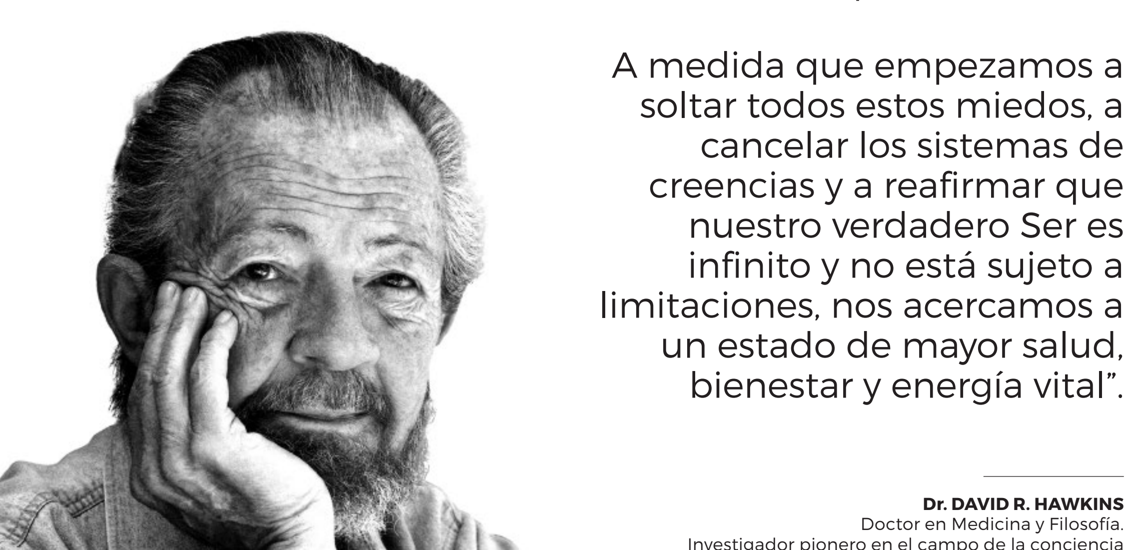
Este ascenso vibracional es gradual; podríamos decir que es un proceso de toda la vida, e incluso de varias vidas, según en qué creamos. Es normal que en algunas áreas de nuestra vida nos sintamos de una manera, y en otras de otra. También es normal que, según las circunstancias se nos suban o bajen las vibraciones. Ninguno está libre de sentir miedo, temor o ira, por ejemplo. Lo no deseable es cuando esos sentimientos se hacen constantes, llegando a generar una "forma de ser". Todos conocemos a personas que viven con miedo la mayor parte del tiempo; o que reaccionan con rabia y odio ante cualquier adversidad; o que resuman envidia en cada actitud o comentario; o que se pasan la existencia llenando "un saco roto", buscando saciar deseos que nunca tienen fin (codicia, avaricia, lujuria, gula, anhelo de poder o fama). Si nos hacemos conscientes de que ahí está la alternativa de vibrar más alto, podemos revaluarnos y aspirar (y procurar) ser mejores. No digo más "buenos" sino más evolucionados.

En un capítulo anterior revisábamos la teoría del cerebro "triuno", donde se evidencia la evolución biológica del cerebro desde un núcleo primitivo con las funciones de la supervivencia (el reptil), primero a una capa intermedia emocional (el mamífero), y luego a una capa superior racional (el neocórtex). Es en esta capa donde residen las capacidades humanas de auto percibirse y auto gestionarse. Y además trascender, entendido como una comprensión de ser parte de un "algo" más grande que uno mismo. Con el modelo del Dr. Hawkins se replantea el

camino de la evolución; se amplía la "escalera" para el progreso del ser humano. De lo netamente físico avanzamos a lo mental, y desde ahí seguimos creciendo hacia lo espiritual. Vamos del miedo al amor, en su sentido más amplio.

"Los pensamientos y sentimientos negativos debilitan el cuerpo al instante y crean un desequilibrio en el flujo de energía corporal.

La transformación viene de recuperar nuestro propio poder. La persona de este nivel sabe que, esté donde esté, creará una circunstancia que le hará feliz.



A medida que empezamos a soltar todos estos miedos, a cancelar los sistemas de creencias y a reafirmar que nuestro verdadero Ser es infinito y no está sujeto a limitaciones, nos acercamos a un estado de mayor salud, bienestar y energía vital".

Dr. DAVID R. HAWKINS
Doctor en Medicina y Filosofía.
Investigador pionero en el campo de la conciencia
(1927 - 2012)

Volviendo al Kharma y bajo la perspectiva de que todo es energía, obtendremos del universo lo que esté en sintonía con nuestras vibraciones. Vivimos lo que nos concierne, y lo que atraemos. ¿Es lógico aquel que vive odiando todo lo que le rodea, de "pelea" constante con el mundo y los demás, y aun así espera que la vida le trate con amabilidad? Creo que no. ¿Es lógico aquel que va por el mundo lleno de miedos, sospechando peligros, enemigos y amenazas por doquier, y aun así aspira a que Dios le mande oportunidades evidentes? Creo que no. Más bien diría que están locos. Así, quien busca una vida mejor primero tendría que revisar sus niveles de vibración, y luego trabajar para subirlos. Pensamiento y sentimientos a la par pues las experiencias que le llegarán estarán en consonancia con sus vibraciones. Hay una lógica que se intuye detrás de esto. La tan trillada "ley de la atracción", desacreditada por muchos como "pensamiento mágico" es, en mi opinión, más bien un "pensamiento lógico", que se remonta a los cuerpos ideológicos de muchas tradiciones sagradas. Dicho de otra manera, no le puedes pedir peras al olmo, o parafraseando la frase del Jinismo que veíamos antes, lo que siembres "energéticamente" es lo que recogerás "energéticamente".

Si el camino de la evolución es de "largo aliento", entonces el Kharma se justifica: si en una vida no logré subir mis vibraciones, tendré un nuevo chance en la siguiente, y así hasta que lo consiga. Lo interesante de esta lógica es que presupone una redención final siempre, sin importar lo que hagamos o hayamos hecho. Si arrastramos en nuestro balance un saldo muy negativo, habremos de "sufrir", en esa vida o en otras, hasta que se "equilibre la balanza". Visto así, todos los sufrimientos cumplen un propósito ulterior: enseñarnos y hacernos evolucionar. En otras palabras, el sufrimiento, en cualquiera de sus formas, es el mecanismo para que el alma avance en su camino hacia la plenitud. Esta idea es muy

potente, porque le puede dar sentido a todo lo “malo” que nos pasa (que después de todo no es ni un castigo ni una maldición) y a partir de ese sentido redescubierto, brindarnos consuelo y fortaleza mientras lo superamos, sabiendo que es “lo que debía pasar”, para obtener un bien mayor al final.

Decirlo o escribirlo es muy fácil, lo sé. Lo difícil es practicarlo. Nadie quiere sufrir. Buscamos ingenuamente escapar del dolor, la frustración, el conflicto, la enfermedad o la pérdida. Sabemos que es imposible, pues esas experiencias hacen parte constitutiva de la vida. Sin embargo, vistas bajo la perspectiva del Kharma, todas estas experiencias “negativas” cobran un nuevo significado. Tienen una utilidad y nos invitan a preguntarnos **¿para qué me pasa esto a mí?** en lugar de ¿por qué me pasa esto a mi?

Incluso hay quienes afirman que el alma elige, antes de encarnar, su lugar de nacimiento, época, dificultades, familia y relaciones, enfermedades, problemas; como si pre diseñara la vida que tendrá, acorde con los aprendizajes que debe cursar en su camino de evolución. Bajo esta creencia cualquier crisis o dificultad que enfrentemos en la vida habría



sido “escogida” por nosotros mismos a nivel espiritual para obtener, a través de ella, algún crecimiento. Se abre una nueva perspectiva de los sufrimientos si creemos que fue nuestra propia alma la que quiso experimentarlos: son dolorosos, pero ¿qué sentido tendría querer evadirlos? Más bien, tendríamos que tratar de sacar de ellos su “tesoro oculto”, pues llegarán cuando deban llegar y nuestra alma estará lista para vivirlos y superarlos.

Hay un dicho popular en consonancia con esta idea: **“Dios sólo nos envía pruebas que somos capaces de manejar”**. Si el alma ya “sabe” lo que ha de vivir, entonces es la mente, con su tendencia a racionalizar, la que nos lleva a engaño cuando duda y nos cree incapaces de enfrentar esos retos dolorosos que llegan. La mente puede ser débil, insegura, temerosa. Pero si aprendemos a alinearla con el espíritu, descubrimos que disponemos de una capacidad privilegiada: la **RESILIENCIA**, que nos permite adaptarnos y sobreponernos a las situaciones adversas; y también aprender de ellas. Somos resilientes cuando sacamos en limpio la “pepita de oro del lodazal” y continuamos adelante. En otras palabras, cuando nos enfocamos más en las posibilidades de crecer que nos brindan los inconvenientes, y no tanto cuando usamos estos para victimizarnos a nosotros mismos. La resiliencia es síntoma de progreso espiritual. Las pruebas difíciles que enfrenta al héroe en su viaje tienen sentido porque aprende de ellas, porque se convierten en herramientas para lo que vendrá después; porque le transforman y hacen crecer.

Hay también un proverbio del budismo zen que complementa la idea anterior: **“Cuando el alumno está listo, aparece el maestro”**. El maestro es cualquier influencia externa (persona, idea, suceso) que cataliza nuestro crecimiento interior. Así, cualquier crisis, bien vista, es en reali-

dad un chance para cambiar a mejor, para crecer, para evolucionar. En occidente la palabra “crisis” tiene connotaciones negativas (situación mala o difícil, dice la RAE). En cambio, en oriente, con su visión más integradora, la crisis representa un punto de quiebre aparejado con una posibilidad de mejorar. Por ejemplo, en chino mandarín la palabra crisis se escribe con 2 ideogramas: 危 (wei), que significa “peligro” o “riesgo” y 机 (chi), que se puede traducir como “oportunidad”. En otras palabras, las situaciones de la vida no son malas ni buenas per se. Son como son. Es cada uno de nosotros quien las interpreta como malas o buenas, y avanza o retrocede a partir de ellas.



"El hombre se descubre cuando **se mide contra un obstáculo**"

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY
Aviador y escritor francés,
autor de la famosa obra “El Principito”
(1900 - 1944)

Bajo la perspectiva de la vida como escuela para el alma, todo lo que nos sucede tiene un propósito. Nada es Casualidad. Es decir, el caos de la existencia es sólo aparente y, en cambio, hay un orden perfecto subyacente, una Causalidad. No logramos verlo en principio porque nuestra percepción es muy limitada (sesgada) pero cuando ampliamos el marco o el contexto los sucesos cobran un nuevo sentido. Por ejemplo, pensemos en el primer desamor de una adolescente. En ese momento, la joven quiere “morirse”, no le encuentra sentido a tanto sufrimiento e injusticia. Pero luego de un tiempo el dolor amaina y

llegan otras experiencias. Nuevas relaciones, nuevas decepciones, alegrías, pasiones. Visto en retrospectiva (o sea, ampliando el marco temporal), ese primer desamor era un escalón necesario para adquirir mayor madurez emocional. Debía vivirlo como lo vivió; dónde, cuándo y con quién lo vivió. Sólo gracias a eso luego vivirá relaciones más completas y sanas. Apelando al viaje de la "heroína, dicha joven tenía que luchar contra sus propios dragones y superar la prueba. Al final, cuando ampliamos el marco, todo encaja donde tiene que encajar, tal como lo enuncian las "4 leyes espirituales de la India" según el Vedanta, una de las escuelas filosóficas dentro del hinduismo.

"**Si estas leyes llegan a tu vida ahora es porque estás preparado** para entender que ningún copo de nieve cae alguna vez en el lugar equivocado. Una vez que empiezas a analizar lo que ha pasado en tu vida desde esta ley, tu actitud frente a las circunstancias de la vida será diferente".

SWAMI PARTHASARATHY
Fiolósofo hindú, exponente del Vedanta
(1927)

1 La persona que llega es la persona correcta.

2 Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido.

3 En cualquier momento que comiences es el momento correcto.

4 Cuando algo termina, termina.

La persona que llega es la persona correcta.



John Donne

“No man is an island” (ningún hombre es una isla), reza un poema del poeta inglés John Donne (1572 – 1631). Nadie experimenta su vida en absoluta soledad. Más bien, la vida es la que se teje entre una maraña de hilos de relaciones: padres, hermanos, familiares, tutores, parejas, hijos, amigos, “enemigos”. Hay personas que claramente te cuidan y aman, como tu familia, pareja o amigos. Otras con las que haces alianzas temporales para alcanzar algún tipo de objetivo, como tus compañeros de trabajo, de negocio o clientes. Y también hay personas que cumplen el papel de tus antagonistas o enemigos, que te hacen la vida “imposible”. Incluso ellos, sin ser conscientes, en el fondo lo que logran es tu bien pues aportan mucho más a tu evolución espiritual. Te retan, te incomodan, te hieren. Y todas esas “pruebas” te ofrecen oportunidades para que aumentes tu nivel de consciencia y avances en tu camino de auto realización. Tu eres el héroe o heroína de tu propia vida y a lo largo del viaje encontrarás maestros, amigos, aliados y enemigos; cada uno cumpliendo su papel y ofreciéndote algún tipo de enseñanza.

Se cuenta una anécdota sobre G.I. Gurdjieff, maestro, místico y escritor armenio (1866 – 1949):   entre sus alumnos del “Instituto para el Desarrollo Armónico del Hombre” había uno de trato difícil que generaba conflictos en el grupo y ocasionaba frecuentemente peleas con los demás. Después de un tiempo esa “oveja negra” decidió abandonar el instituto. Gurdjieff intervino y se lo impidió, e incluso le pagó dinero para que se quedara. Cuando los demás se enteraron, incrédulos y molestos, le reclamaron al maestro. Este les reprendió. ¿Por qué no

habría de pagarle si este alumno era también un excelente "maestro", que le enseñaba tanto a los demás? Ese alumno cumplía su papel, y lo que pensaba, decía o hacía era un acicate para la evolución de los otros.

Todo depende según como lo interpretemos. Encuentros y desencuentros que tengamos con los demás, por igual pueden ser o no tomados como lección; la decisión está en cada uno de nosotros porque siempre "la persona que llega es la persona correcta".

G.I. Gurdjieff

Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido.

¿Cuántas veces nos lamentamos y recriminamos por lo que hubiera podido ser y no fue?

"Ay, si hubiera…" Estos pensamientos, y los sentimientos ineludibles de frustración que los acompañan, además de inútiles son perjudiciales pues se convierten en un lastre que nos impide avanzar. Lo que pasó, ya pasó. No se puede cambiar. Es capítulo cerrado. Los escenarios diferentes que hubieran podido tener lugar son meras elucubraciones mentales, ilusiones. Lo que sucedió de veras es lo único que cuenta. Entonces, más que desgastarse fantaseando en lo que no fue, lo realmente importante es lo qué hacemos con lo que sí fue, con las experiencias que nos dejó. Podemos usarlas como excusa para quedarnos anclados, quejándonos, victimizándonos; o como lecciones para tener en cuenta en los propósitos y decisiones que tomemos en el presente, de cara al futuro.

El relato bíblico de la mujer de Lot, en el antiguo testamento, puede interpretarse según este concepto. Cuando Yahvé decidió destruir Sodoma y Gomorra envió a dos ángeles para avisarle a Lot y su familia que debían escapar. Las instrucciones eran muy claras: correr hacia las colinas, sin detenerse ni mirar atrás. Una vez empezó la destrucción con el fuego que llovía desde el cielo, la familia cumplió las órdenes, alejándose rápidamente de la ciudad. Pero la mujer de Lot, sin querer abandonar su pasado, se volvió y miró atrás. De inmediato quedó convertida en una estatua de sal.

Como la mujer de Lot podemos atascarnos en el pasado y simbólicamente convertirnos en piedra, inmóviles y sin vida. O como Lot y sus hijas, podemos dar paso tras paso, enfocados en el presente, avanzando hacia el frente con la certeza de que todo lo que sucede, a cada instante, tiene su propósito, así no lo percibamos en primera instancia. Las cosas son como son; podemos aceptarlas y vivirlas de la mejor manera posible; o podemos negarnos, frustrarnos, desesperar. La decisión, de nuevo, es nuestra.



Lot huyendo de Sodoma (1810), Benjamin West

En cualquier momento que comiences es el momento correcto.

Queremos emprender un proyecto y esperamos a que se den las condiciones “ideales”. Buscamos certeza, que todo sea “perfecto” antes de iniciar. ¿Qué termina ocurriendo? Que no pasamos al frente; el anhelo de seguridad nos impide avanzar, nos paraliza. Nos quedamos agazapados, perdidos en simples anhelos e imaginaciones. Se nos olvida que entre la estación A y la Z hay muchas paradas, que todo viaje empieza con el primer paso, y que en algún momento y lugar hay que comenzar.

Según la filosofía del Vedanta, cualquier momento es ese momento y cualquier lugar es ese lugar. Más valdría ponerse en marcha e ir enderezando en el camino cuando haga falta. No quieras llegar de golpe; más bien habrás de recorrer el camino con todas sus experiencias, y aprender lo que debas. Cada paso que des te acercará más. O también podría pasar que descubras que esa meta, que te parecía tan atractiva al principio, ya no lo es, porque te habrás ido transformando mientras la buscabas; y entonces te dirijas hacia un nuevo destino. En otras palabras, lo importante no es la meta en sí misma, sino el camino, el proceso que vives mientras avanzas, en el que cada suceso te ofrece estímulos para tu transformación espiritual. Imagínate la siguiente novela o película: escena uno, el personaje desea algo; escena dos, el personaje lo obtiene; “The End”. Aburrida, ¿no? En realidad, ahí no hay historia porque falta que el personaje se desarrolle, que aprenda y se transforme a partir de lo que le sucede. Deben pasarle imprevistos, retos, pequeños triunfos y derrotas para que la historia adquiera cuerpo. De igual forma, la vida tuya, la mía, la de todos, es como una película donde somos esos protagonistas; y cada suceso que nos ocurre es lo que nos permite asumir nuestros papeles de “héroes”.


Giovanni Boccaccio

Bajo esta mirada, no tiene sentido seguir usando la excusa “ya es demasiado tarde”. ¿Tarde para qué? Si antes no hiciste algo y todavía lo deseas, puedes continuar lamentándote, o puedes intentarlo. De nuevo, es decisión tuya, pero recuerda que de eso se trata la vida: intentarlo, y ver qué aprendes en el proceso.
Parafraseando a Giovanni Boccaccio, escritor y humanista italiano (1313-1375): "Vale más actuar exponiéndose a arrepentirse de ello, que arrepentirse de no haber hecho nada". Incluso, a nivel espiritual, considera que ni siquiera hay lugar para la equivocación; sólo para los aprendizajes.

Cuando algo termina, termina.

Si hay algo cierto es que en esta vida experimentaremos pérdidas: etapas que terminan, relaciones que llegan a su fin, enfermedades propias o de las personas a quienes amamos, muerte de seres queridos. Estas experiencias son inevitables y causan dolor; nadie quiere perder lo que aprecia. Llegarán, las viviremos y luego pasarán, pues la vida siempre continúa. Si tenemos la disposición y “ampliamos el marco”, tratando de ver más allá del dolor inmediato, vislumbraremos el propósito que esa pérdida cumplió en nuestro progreso espiritual.

A toda pérdida le precede un proceso de DUELO, que es natural y necesario. Primero hay una etapa de negación (“esto no me puede estar pasando a mí”). Luego etapas de confusión, miedo, enojo, dolor y culpa (“¿ahora que haré”, “odio a Dios”, “odio a quien me causó esto”, “todo pasó por mi culpa”, “no hice lo que debía”). Luego nos inundan la tristeza y la melancolía, al comprender que la pérdida es real e inevitable. Afortunadamente luego llega la aceptación; se empieza a sentir paz y a

pensar en lo que se hará de cara al presente y al futuro. Finalmente comenzamos el restablecimiento, cuando recordamos que la vida sigue y que, a pesar de la pérdida, todavía tenemos derecho a buscar y experimentar la felicidad; adquirimos la certeza de que se “cierra un capítulo” y se abre otro nuevo. Acá el “héroe” renace después de haber bajado al “inframundo”. Retorna con el trofeo de su triunfo, que es el deseo renovado de continuar su vida, lleno de gratitud y con los aprendizajes de lo vivido.

La filosofía Vedanta nos conmina a no quedarnos en las etapas del enojo, la culpa o el sufrimiento. La aceptación es la llave para vivir plenamente. Cuando algo termina, termina. Somos nosotros quienes no lo dejamos ir y en nuestra mente permitimos que el pasado se convierta en una cárcel que nos atrapa. Los recuerdos no deberían ser cadenas ni lastres, si no motivos de reflexión. Si son buenos, deberíamos sentir gratitud por lo vivido, en tanto duró; si en cambio son malos, algo nos enseñan y es cuestión nuestra buscarle y encontrarle el sentido. En otras palabras, bajo una visión espiritual, tras un duelo deberíamos salir fortalecidos, viendo el brillo del sol de cada amanecer con nuevos ojos. Revisadas en retrospectiva todas las pérdidas también son ganancias que nos dejan algo, siempre y cuando hayamos tenido la intención y tenacidad de encontrarles el sentido. Todo ocurre tal como debía ser para nuestro crecimiento. Al final de cuentas, todo encaja en su lugar.

“El tiempo es el mejor autor: **siempre encuentra un final perfecto.**”

CHARLES CHAPLIN
Actor, productor, guionista, director, escritor y editor británico (1889 - 1977)

En síntesis, lo que nos dicen la filosofía Vedanta y muchas otras escuelas filosóficas y espirituales es que hay un "pénsum" espiritual que estamos cursando a medida que vivimos, y que en este debemos aprender ciertas "lecciones". El trabajo espiritual consiste entonces en descubrir cuáles son esas lecciones que nos corresponden y en esforzarnos para darle sentido, bajo esa luz, a las situaciones que se nos presentan. En otras palabras, empezar a interpretar lo que nos pasa; preguntarnos no el por qué, sino el para qué de lo que nos ocurre, tanto si es agradable como desagradable.

"La vida siempre nos da exactamente el maestro que necesitamos en cada momento. Esto incluye cada mosquito, cada desgracia, cada semáforo en rojo, cada atasco de tráfico, cada supervisor (o empleado) desagradable, cada enfermedad, cada pérdida, cada momento de alegría o depresión, cada adicción, cada pedazo de basura, cada aliento.

Todo momento es el gurú."

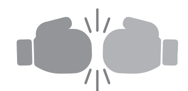


CHARLOTTE JOKO BECK

Autora y profesora americana de Budismo Zen
(1917 - 2011)

Eso que nos disgusta, esa persona que nos molesta, esa experiencia dolorosa, ese imprevisto incómodo, todo nos está ofreciendo un "curso" en vivo y directo para progresar espiritualmente. Parte de la tarea es, ante las experiencias vitales desagradables, tratar de evitar la lamentación, la auto conmiseración, la ira o la negación; y más bien hacer un esfuerzo consciente para descubrir cuáles enseñanzas traen aparejadas. Y ante las situaciones agradables, apreciar con gratitud el regalo que representa vivir.

A mi esta "perfección" de lo eterno, esta sincronía del todo me parece hermosa y maravillosa. Me da serenidad y esperanza. Pero **¿y si todo fuera falso?**



El enfoque materialista

Como en un combate de boxeo, mientras en una esquina tenemos la creencia de que existe un alma en un proceso constante de evolución, en la otra tenemos la creencia de que no hay ningún alma y que todo lo que ocurre es producto del azar. Según este enfoque, no habría ningún orden superior concertándolo todo; sólo una serie inabarcable de causas y efectos que nos han traído hasta donde hoy estamos como individuos, sociedad, especie y planeta.

Según este enfoque, la conciencia de sí mismo, la moralidad, la memoria, la creatividad, la percepción y los sentimientos son meras funciones de la mente (el cerebro en acción), resultantes de una evolución bioló-

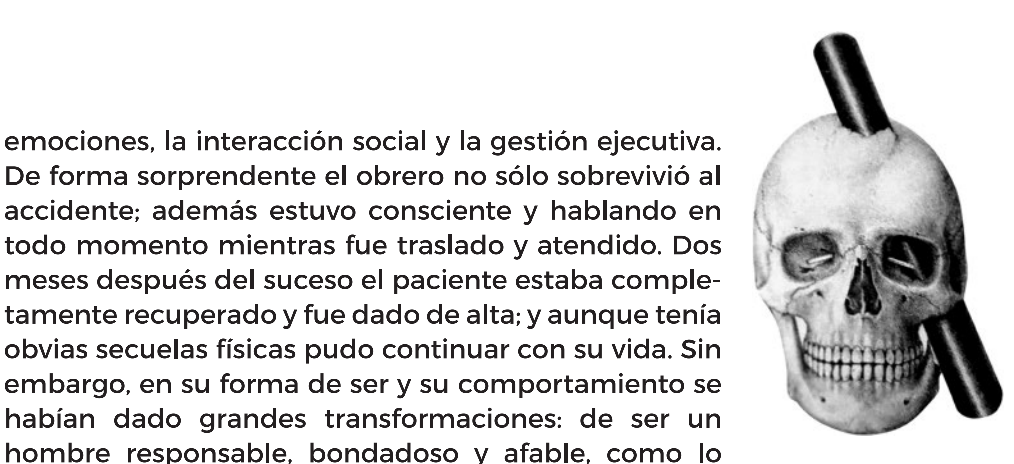
gica que ha tomado millones de años. Todas estas manifestaciones de la personalidad al fin de cuentas no son sino complejísimos circuitos de redes neuronales distribuidas por todo el cerebro, activados por sinapsis de reacciones químicas y eléctricas. La neurociencia lo afirma y todos sus estudios lo ratifican. Nada que ver con el alma. Si estas redes neuronales se deshacen, también desaparecen sus manifestaciones, o sea, esos recuerdos, pensamientos y emociones. En otras palabras, si se altera el cerebro de alguien, se altera lo que esa persona es.

Sabemos que alterar el cerebro es bastante posible y probable, pues este no deja de ser, después de todo, un objeto físico. Piensa por ejemplo en las transformaciones temporales de la personalidad bajo efectos del alcohol, sustancias químicas o alucinógenos. O, yendo aún más lejos, hay multitud de casos médicos documentados de pacientes que tras sufrir algún accidente o enfermedad que altera su estructura cerebral, cambian su "forma de ser" de forma permanente.

Phineas Gage



Es famoso el caso de Phineas Gage, un obrero de construcción de ferrocarriles norteamericano que en 1848 sufrió un accidente mientras explotaba unas rocas. Para insertar la pólvora, el individuo usaba una barra de hierro de aproximadamente 1 metro de longitud y 3 centímetros de diámetro. Alrededor de las 4:30 de la tarde una de las rocas explotó con la barra aún adentro, que salió disparada directo hacia el cráneo del Sr. Gage. Entró por encima de la mandíbula inferior izquierda de su cara, pasó por detrás del ojo y salió por la parte superior de la cabeza, causando daños severos en su cerebro, específicamente en el lóbulo prefrontal donde, según los últimos estudios neurocientíficos, se dan procesos claves de la personalidad, el control de



emociones, la interacción social y la gestión ejecutiva. De forma sorprendente el obrero no sólo sobrevivió al accidente; además estuvo consciente y hablando en todo momento mientras fue traslado y atendido. Dos meses después del suceso el paciente estaba completamente recuperado y fue dado de alta; y aunque tenía obvias secuelas físicas pudo continuar con su vida. Sin embargo, en su forma de ser y su comportamiento se habían dado grandes transformaciones: de ser un hombre responsable, bondadoso y afable, como lo describían sus allegados, pasó a ser caprichoso, impulsivo, arrogante, irreverente, blasfemo, impaciente e irresponsable. En otras palabras, después del accidente Gage ya no era Gage. Pasó el resto de su vida en circos "freaks" donde exhibía sus lesiones y la barra que las provocó. El poco dinero que ganaba lo perdía apostando, viviendo una vida llena de excesos. Finalmente falleció a la edad de 37 años.

Este caso nos plantea algunas cuestiones fundamentales: ¿podríamos "exigirle" a Gage un comportamiento "moral" cuando las estructuras cerebrales que las propician fueron dañadas por el accidente? ¿Qué tanta responsabilidad y capacidad de control tenía sobre sus comportamientos después de las lesiones sufridas en el lóbulo prefrontal? ¿Qué hay con el "viaje del alma" de Gage entre el antes y después del accidente?

Menos increíble pero más frecuente y dramático es el cambio que se da en los pacientes de Alzheimer quienes, a medida que la enfermedad va degenerando sus estructuras cerebrales, pierden sus recuerdos de forma gradual y con ellos su propia identidad. El enfermo termina sin saber quién es, no reconoce a sus seres queridos, ni tiene ya en su

mente un conjunto coherente de relatos sobre sí mismo que le den una sensación de continuidad. ¿Podemos decir que sigue siendo la misma persona? Claramente, no. Pero, conserva su misma alma, ¿no? ¿Cómo saberlo, o es que en realidad nunca hubo nada parecido?

De ahí que los materialistas terminen afirmando que, si no hay evidencia comprobable del alma, es porque esta no existe. Aseveran que la sensación de identidad es sólo una función del cerebro y que el alma es una fantasía "infantil" de la imaginación humana, un anhelo de trascendencia que procura darnos consuelo ante la angustiosa sensación de estar aquí como mero resultado de los azares físicos y químicos del universo. Una mentira cuyo único propósito es huir del temor que nos da pensar que después de la muerte ya no hay nada; sólo un vacío negro y eterno. En otras palabras, tanto el alma como Dios vendrían siendo "cuentos" que como especie nos inventamos en algún momento de la prehistoria y venimos contándonoslo desde entonces para darnos tranquilidad ante lo fútil, inexplicable, breve y confuso de la existencia. No hay nada más que materia, azar y elaboraciones intelectuales que tratan de darle algún sentido al sinsentido cósmico.

"**La religión es una gran ilusión** que transforma la realidad para brindarnos felicidad y protegernos del sufrimiento."

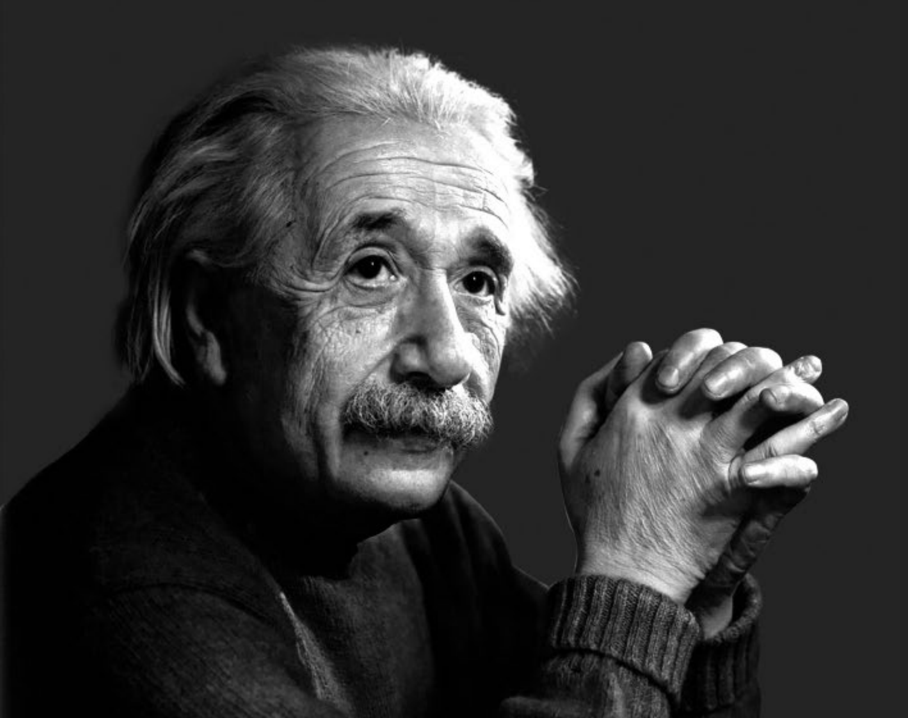
SIGMUND FREUD
Médico neurólogo austriaco, padre del psicoanálisis.
(1856 - 1939)

Este enforque materialista es más bien escaso; aproximadamente sólo un 2.3 por ciento de la humanidad se declara atea afirmando que no hay divinidades, ni alma, ni ningún tipo de plan trascendente. Argumentan que estas ideas no son verificables y por tanto son falacias. Su posición es que la vida no tiene ningún propósito ulterior. La diferencia con la gran mayoría (el otro 97.7 por ciento de la humanidad que creemos lo contrario) es en realidad una postura ideológica, no una capacidad para demostrar la existencia o no de Dios o del alma pues hasta ahora nadie, ni el más religioso, podría comprobar "científicamente" estos conceptos. En tanto la naturaleza de Dios y del alma son inmateriales, son incognoscibles y no se pueden verificar físicamente.

No hay forma de medir lo que no es material, pero ello no quiere decir que no exista. Como los sentimientos que sabemos que existen, aunque no los podamos tocar, ver, oír, oler o palpar. Cuando nos enamoramos "sabemos" que estamos sintiendo una manifestación de algo abstracto llamado amor; y con las tecnologías modernas podemos incluso evidenciar los efectos físicos que se dan en nuestro cerebro y los órganos del cuerpo, pero no podemos asir al amor en sí mismo; sigue siendo un concepto metafísico; innegable, eso sí, porque la experimentamos.

De igual forma ocurre con las experiencias espirituales, místicas y religiosas, que se evidencian mediante técnicas de imagen cerebral mientras se hiper activan estructuras cerebrales del sistema límbico. En otras palabras, hay regiones del cerebro que evolucionaron biológicamente para que el hombre pueda vivir la experiencia espiritual, aunque la existencia de Dios y del alma no puedan probarse pragmáticamente. A propósito de estas cuestiones, traigo a colación lo que respondió Albert Einstein cuando, en una entrevista, le preguntaron si creía o no en la existencia de Dios:

"Tu pregunta es la más difícil del mundo. No es algo que pueda responder con un simple sí o no. No soy ateo. No sé si puedo definirme como un panteísta. El problema en cuestión es demasiado vasto para nuestras mentes limitadas. ¿Puedo contestar con una parábola? La mente humana, no importa que tan entrenada esté, no puede abarcar el universo. Estamos en la posición del niño pequeño que entra a una inmensa biblioteca con cientos de libros de diferentes lenguas. El niño sabe que alguien debe de haber escrito esos libros. No sabe cómo o quién. No entiende los idiomas en los que esos libros fueron escritos. El niño percibe un plan definido en el arreglo de los libros, un orden misterioso, el cual no comprende, solo sospecha. Esa, me parece, es la actitud de la mente humana, incluso la más grande y culta, en torno a Dios. Vemos un universo maravillosamente arreglado que obedece ciertas leyes, pero apenas entendemos esas leyes... Nuestras mentes limitadas no pueden aprender la fuerza misteriosa que mueve a las constelaciones”.



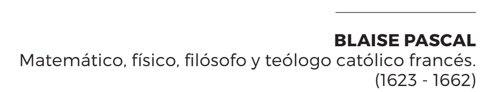
ALBERT EINSTEIN
Físico alemán
(1879 - 1955)

Si no hay forma de demostrar físicamente la existencia del alma, ni de Dios, creer o no en ellos es más una cuestión de convicción, como decía antes. Un "acto de fe". ¿Por qué hacerlo? Porque en definitiva puede resultar conveniente y útil; como ya vimos en el capítulo del "yo pensante", nuestras creencias son las que definen el marco mental con el que afrontamos la vida, el día a día. Y según como pensamos, es como nos sentimos. Así que una forma de pensar que nos brinde tranquilidad y optimismo, que nos permita "fluir" con la vida y evaluar los sucesos a través de un prisma de confianza, es preferible. Creer que nuestra vida y decisiones tienen alguna trascendencia nos potencia y da un mayor bienestar.

Por el contrario, creer que todo es casualidad, que no hay ningún tipo de orden ni propósito cósmico, y que somos meras casualidades vivientes, flotando a la deriva en un océano incierto y azaroso, fácilmente nos llevaría a una visión nihilista de la existencia, donde todo se reduce a nada. Nada tendría valor pues nada tendría sentido. Terminaríamos viviendo una vida "animal", dedicada sólo a satisfacer los impulsos, en una búsqueda constante y exclusiva de placer físico; y en un afán ciego de huida del dolor. Como animales sin consciencia. Así, la desesperanza y la depresión quedan "a la vuelta de la esquina".

Por esto, quien aspire a ser feliz (en un sentido integral) debe procurar el desarrollo de su faceta espiritual. Es una apuesta segura. La confianza en una realidad "última" se transforma en la base para elaborar un proyecto vital con sentido. En otras palabras, creer en un Dios, en el alma, en un propósito ulterior y en que hacemos parte de algo más grande que nosotros mismos, nos genera la sensación de que la vida "vale" para ser vivida. De nuevo nos encontramos ante una oportunidad de elección: creer o no creer. O, dicho de otra manera: vivir espiritualmente o no.

“Pensemos en la ganancia y la pérdida, tomado el partido de creer en Dios. Si ganas, lo ganas todo; si pierdes, no pierdes nada. **Apuesta pues a que hay Dios sin dudar.**”



BLAISE PASCAL
Matemático, físico, filósofo y teólogo católico francés.
(1623 - 1662)



Aclaro que lo espiritual y lo religioso se consideren habitualmente como sinónimos, pero no lo son. Mientras lo espiritual es íntimo y personal, lo religioso se vuelve público y colectivo. La espiritualidad la experimentamos a nivel individual: en la forma como nos entendemos a nosotros mismos; en la forma como nos relacionamos con los demás, considerándolos también como seres espirituales; y en la forma cómo consideramos al universo entero, del cual hacemos parte.

Toda religión, de hecho, se fundamenta en esa concepción espiritual, que luego se exterioriza a través de su parafernalia particular: símbolos, rituales, comunidades, jerarquías, libros sagrados, dogmas y tabúes. Así, la religión, que cumple un papel social y colectivo, es una puerta de acceso a lo espiritual. Pero no es la única. Prácticas individuales como la meditación, la introspección, la contemplación de la naturaleza o el trance inducido pueden ser tanto o incluso más espirituales que algunos ritos de las religiones “oficiales”.

En otras palabras, no es más espiritual quien más “reza y va a misa”. Incluso, hay personas muy religiosas que lastimosamente se quedan

sólo en la capa más exterior (la visible, la social), olvidando la esencia espiritual de lo que repiten como “loras mojadas” o hacen de forma mecánica según dicta el ritual. No interiorizan ni practican la mejora espiritual permanente que propone la religión. Los libros sagrados, llenos sabiduría perenne, se convierten en “palabras de piedra”.

“Cuando **el sabio señala la luna**, el necio mira el dedo”

CONFUCIO
Pensador, filósofo, educador y funcionario chino
(551 - 479 AC)



Cuando hablo de desarrollar nuestra faceta espiritual, a favor de la felicidad, no me refiero pues a pertenecer y practicar rigurosamente alguna religión “oficial”. Es una posibilidad por supuesto, pero no la única. Lo importante es, al final de cuentas y por el camino que sea, trascender la realidad inmediata y externa, y buscar la conexión entre uno mismo, los demás y la creación en su totalidad.

Incluso la física moderna ha llevado a muchos científicos “racionales” a afirmar y afianzar su espiritualidad, pues sus descubrimientos coinciden con lo expresado por místicos de todas las religiones y épocas: que todo en el universo, ser humano incluido, es una manifestación de una única energía inteligente, que está en permanente vibración y transformación.

Como recordarás de tus estudios escolares, toda materia está formada por moléculas, que a su vez están conformadas por átomos; que a su vez están compuestos por electrones que gravitan alrededor de un núcleo, conformado por protones y neutrones; y que estos a su vez están formados por partículas fundamentales como quarks, gluones, etc. El tamaño de estas partículas fundamentales es incompresible para nuestra mente humana; sólo piensa que en un grano de arena hay más de 2 billones de átomos.

Grano de arena

= **2.000.000.000.000** átomos

Las distancias a esa escala son aún más increíbles: si ampliáramos un átomo hasta que fuera de tamaño de un estadio de fútbol, el núcleo únicamente tendría el tamaño de una pelota de golf en el centro de la cancha, y los electrones serían de tamaño de una cabeza de alfiler en la última gradería. Y entre el núcleo y los electrones no habría más que espacio vacío. Así que de la materia que vemos y palpamos más del 99.9999999999999999999999999999% es literalmente espacio vacío.

Este libro, la silla en la que estás sentado, los muros que ves, el suelo en el que te paras, tu propio cuerpo... Todo es espacio "vacío". O más bien, energía en un movimiento incesante pues los electrones no están estáticos como los vemos en el clásico modelo del átomo que se asemeja a un sistema solar en miniatura, ya obsoleto. Lo que parece haber es una nube de partículas "vivas" que vibran a una velocidad indecible, manifestando eso que llamamos materia. Hace poco leí esta otra analogía y quedé anonadado: si un átomo de nuestro cuerpo fuera del tamaño de una manzana, nosotros seríamos tan gigantescos como para contener todo el sistema solar en la palma de nuestra mano. **¡Wow!**

"Como físico, es decir, un hombre que ha dedicado su vida entera a una ciencia totalmente prosaica, como la exploración de la materia, nadie sospecharía que soy una persona fantasiosa. Y así, habiendo estudiado al átomo, les digo que ¡no existe la materia como tal! Toda la materia surge y persiste solamente debido a una fuerza que hace que las partículas atómicas vibren, y las mantiene juntas en el más diminuto de los sistemas solares: el átomo. Sin embargo, en el universo entero no hay fuerza que sea inteligente o eterna, y por lo tanto debemos suponer que detrás de esta fuerza hay una Mente o Espíritu consciente, inteligente. Éste es el origen mismo de toda materia"



MAX PLANCK
Físico alemán, considerado el fundador de la teoría cuántica.
Premio Nobel de Física en 1918.
(1858 - 1947)

Sesgados por nuestra experimentación sensorial del mundo se nos hace muy complicado imaginar lo que ocurre a esos niveles subatómicos. Nos figuramos a los electrones como pequeñas esferas que se mueven igual que satélites alrededor del núcleo, siguiendo las leyes de la física tradicional newtoniana, en la que el espacio y el tiempo son absolutos y los objetos tienen masas y trayectorias determinadas. Pero la nueva física ha demostrado experimentalmente que a nivel cuántico las leyes son bien diferentes: la posición y el "momentum" de los electrones son indeterminados; estos pueden estar en varios lugares a la vez; incluso pueden comportarse como partículas compactas o como ondas, según el experimento con el que se observen. La mecánica cuántica está llena de paradojas y exige una nueva postura mental.

Mi intención en este texto está muy lejos de profundizar en las teorías y leyes de la física cuántica; para ello afortunadamente hay hoy muchos libros y videos documentales de divulgación científica que muestran lo increíble que es todo a nivel subatómico. Me quedo en cómo esos nuevos descubrimientos, más allá de lo pragmático, también generan cuestionamientos y debates filosóficos revolucionando las creencias históricas que, como humanidad, hemos tenido sobre la realidad y nos hacen preguntar de nuevo, al fin de cuentas **¿qué es la realidad?**

Por ejemplo, durante siglos se había pensado que los átomos eran esa especie de "ladrillos" mínimos que forman la materia. Pero hoy sabemos que incluso los componentes del átomo están formados por partículas fundamentales aún más pequeñas, y que estas partículas ya no se pueden entender como simples "ladrillitos", sino que son concentraciones de energía pura, que se "condensa", que se "arremolina" para darle forma a dichas partículas fundamentales. Partículas que formarán átomos, que formarán las moléculas, que formarán toda la materia del cosmos. En otras palabras, hay una especie de campo unificado de energía pura que es el contenedor y el contenido de todo el universo, que abarca todo lo que fue, es, será; una energía primigenia, que se manifiesta de infinitas formas en el tiempo y el

espacio. Lo repito: todo en el cosmos es una manifestación de esa energía, que temporalmente se condensa para formar cuerpos con masa, que después de un tiempo se desharán retornando a su estado de energía pura.

Ese campo unificado de energía del que todo surge y al que todo regresa sería como un océano infinito, en cuya superficie momentáneamente aparecen y desaparecen las olas. Tú y yo, entendidos como entidades individuales, con nuestro cuerpo, mente y espíritu, somos "olas" en la superficie que luego de un tiempo perderemos nuestro estado concreto para fundirnos de nuevo en ese mar energético inconmensurable. Nuestro cuerpo se transformará "en polvo", y nuestro espíritu, la energía que nos insufla la vida, retornará a la fuente de la que nunca había partido. Somos manifestaciones del campo unificado al igual que todo lo que nos rodea. Todo en el universo, desde la más minúscula partícula fundamental hasta la galaxia más gigantesca, es una condensación temporal de esa única energía trascendente que nunca desaparece, ni se destruye; sólo se transforma.

Lo que dice la ciencia coincide con lo que afirman los místicos: dicha energía tampoco fue creada, nunca tuvo un principio, y nunca tendrá un fin. **Es eterna.** Los humanos la hemos nombrado de diferentes maneras, según la época y geografía: se trata del "Tao" del taoísmo chino, el "Brahman" de las tradiciones hinduistas, el "Logos" de los filósofos clásicos griegos, el "Dios" de Spinoza y Einstein. El principio universal supremo, la energía absoluta, infinita, primaria y constitutiva de la que todos y todo somos expresiones. El principio y fin de todo lo que fue, es y será. Este concepto resulta inabarcable para nuestra mente limitada, pues el lenguaje, que es la materia prima de nuestros modelos mentales y conceptos, no es más que una codificación parcial de la realidad, como un mapa que representa un territorio, pero no es el territorio en sí. Nuestro lenguaje, y por ende nuestra mente, resultan pobres e incapaces de lidiar con una entidad que nos trasciende.

De ahí el mérito de los grandes físicos que, al igual que los místicos, se han asomado más allá y nos han traído el mensaje. Los primeros recurriendo a fórmulas abstractas matemáticas; los segundos mediante el mito, la metáfora y el arte. Ya sea que hayan llegado a esa conciencia de lo absoluto mediante razonamientos lógicos o destellos intuitivos, nos repiten lo mismo: que somos como simples gotas de un inconmensurable océano; que estamos interrelacionados con toda la creación; que somos manifestaciones de esa conciencia universal que se experimenta a sí misma a través nuestro; que la sensación de separación e individualidad son sólo ilusiones, un engaño de nuestra mente limitada, de ese "ego" individual construido sobre nuestros sesgos. Nos invitan a evolucionar espiritualmente, que no es otra cosa que tratar de superar esa ilusión de separación para adquirir una nueva conciencia de unidad con todo lo que existe; sabernos parte inseparable de algo que es infinitamente más grande. En otras palabras, despertar y desarrollar un **sentimiento cósmico religioso**.



"Renuncia a la gota, **conviértete en el océano**"

RUMI
Poeta místico musulmán persa y erudito religioso
(1207 - 1273)

Lo que los físicos cuánticos han descubierto, y que coincide con lo que afirman los místicos de todas las tradiciones espirituales es, como decía antes, imposible de transmitir plenamente mediante el lenguaje. Ellos lo han experimentado y nos cuentan sus experiencias e intuiciones con la intención de que nosotros también lo descubramos. Nadie puede "vaciar" sus experiencias en otro; estas son "personales e intransferibles" como diría cualquier documento oficial de identidad. A lo máximo que se puede aspirar es a contar ciertas ideas y sensaciones a quien escucha, ve o lee; y que lo que se dice encuentre cierta "resonancia" en el interior del receptor. Como los destellos de los relámpagos a lo lejos en el cielo, que anuncian la lluvia.

El sentimiento cósmico religioso es una experiencia plenamente subjetiva y cada uno la siente cuando le llega el momento. En otras palabras, los testimonios de los místicos son como los "trailers" de una película, que no dan cuenta de su totalidad, pero transmiten una idea preliminar, despertando el deseo y el afán de verla completa. Transmitir esas experiencias no es tanto como transvasar agua de un recipiente a otro, porque así la materia sería idéntica en ambos. Más bien sería como encender una vela con otra; a partir del momento en que el fuego de un pabilo "contagia" al otro, cada vela arderá produciendo su propia luz y su propio calor.

El sentimiento de unidad con el cosmos, donde nuestro ser individual es sólo una minúscula parte del gran campo unificado, es el fundamento de todas las religiones y tradiciones espirituales. Las principales metáforas espirituales nos invitan a recorrer el camino de regreso a ese gran ser, al origen de todo. Nuestra percepción de separación es sólo una ilusión, un "velo que nos cubre los ojos", una "prisión que nos mantiene cautivos". La evolución de la conciencia es el camino ascendente hacia esa comprensión, no sólo a nivel racional sino también emocional. Es decir, una comprensión con todo nuestro ser. Los maestros espirituales de todas las épocas y culturas nos invitan a desmontar esos "muros" que nuestro ego ha construido para excluirnos de la unidad. O sea, a recuperar la conciencia

plena, esa que abre el foco y busca captar "el cuadro total".

Esa visión ampliada es la que nos muestra que los opuestos que percibimos son sólo dos aspectos de la misma realidad. Empezando con la supuesta oposición entre el Yo como sujeto y el resto de la creación como objeto. Ambos son las dos caras de una misma moneda, como lo son los otros opuestos que rigen nuestra mente dual: la luz y la noche; lo femenino y lo masculino; lo bueno y lo malo; la vida y la muerte. Nuestra mente, que por defecto se representa al mundo como un teatro de dualidades enfrentadas, puede trascender y contemplar cómo esas "adversidades" sólo se entienden si se conciben juntas. En otras palabras, sin presenciar la luz no podríamos conocer la oscuridad; sin la noche no existiría el día. La existencia es total y tanto el placer como el dolor son experiencias de la vida. Sin una no hay otra. Cada polo tiene el germen del otro, como lo representa el **"taijitu"** del TAO, que expresa gráficamente la existencia como una manifestación de ese alternar y fluir constante, de un ir y venir perpetuos, de un eterno retorno.

Otros símbolos de tradiciones sagradas igualmente nos lo vienen representando de forma visual desde hace milenios: el **Uróborus**, la serpiente que se muerde la cola; el **Ave Fénix**, que renace de sus cenizas, arde hasta deshacerse para luego renacer otra vez, repitiendo el ciclo; la **"Lemniscata"**, usada como símbolo matemático del infinito; la **Cinta de Moebius**, ese objeto "imposible" con una sola cara, que no tiene ni interior ni exterior, pues su superficie es tanto interior como exterior.



La creencia en la reencarnación de la que hablaba antes se fundamenta en ese mismo flujo constante y universal de la energía. La muerte no sería un final, si no una transformación hacia otro estado; y el nacimiento sería el regreso para experimentar un nuevo nivel en la escuela del alma. Este concepto no pertenece en exclusiva a las religiones sánscritas; más bien hace parte de la filosofía perenne, esas ideas comunes en las corrientes místicas de todas las religiones, que coinciden en que todo lo que tiene un principio, tiene un final que, a su vez, será un nuevo principio.

“No hay muerte, pero tampoco permanencia de las individualidades numéricas. **Sólo permanece la sustancia única** (la materia-alma universal) mutándose en nuevas individualidades.”



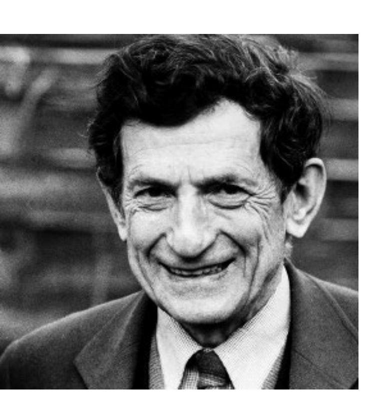
GIORDANO BRUNO
Astrónomo, filósofo, teólogo y poeta italiano
(1548 - 1600)



En este UNO absoluto, que lo genera y contiene todo, hay un “macro orden” que va más allá de las nociones de espacio y tiempo, que son sólo convenciones de muestra mente humana. El universo está ordenado hasta la última partícula microscópica. Cada circunstancia, suceso, momento, lugar, persona, animal, planta, cosa, etc..., es una manifestación de la energía única, y cumple su propósito, su parte dentro del “concierto” armónico y perfecto que está interpretándose desde siempre y hasta siempre. Cada uno de nosotros es como un instrumento que “toca las notas” que debe interpretar, en el momento y lugar precisos, en ese flujo ininterrumpido de

energía que llamamos vida. Parte de esa energía cósmica toma forma en mí; nazco, vivo, muero; y la energía luego sigue ahí para manifestarse de otra manera. Somos como los pliegues momentáneos en una gran sábana, que constantemente se alisan y aparecen en otra parte.

Como manifestaciones de esa única energía, todos estamos interconectados, aunque nuestra mente limitada sólo nos permita percibirnos como entidades individuales y separadas del resto. Incluso, bajo esta perspectiva, la noción del yo (ego) desaparece pues se diluye en el gran Yo (con mayúscula), que usan los místicos para referirse a la conciencia universal que se experimenta cuando caen los velos de la ilusión de separación propios de la mente humana.



“**La totalidad es lo que es real**, y la fragmentación es la respuesta de esa totalidad a las acciones del hombre, que es guiado por la percepción ilusoria y formado por el pensamiento fragmentario”

DAVID BOHN
Físico estadounidense, considerado como uno de los mejores físicos cuánticos.
(1917 - 1992)

El ego es lo que nos da una noción de identidad y unicidad, pero a la vez es lo que nos separa del universo. El “yo” funciona como un sujeto que se relaciona con objetos. Es decir, yo soy el sujeto y estoy en el centro, consciente de mí mismo, e interactúo con todo lo que es externo a mí, o sea, objetos: las otras personas, las cosas, el tiempo, el espacio, las ideas, el

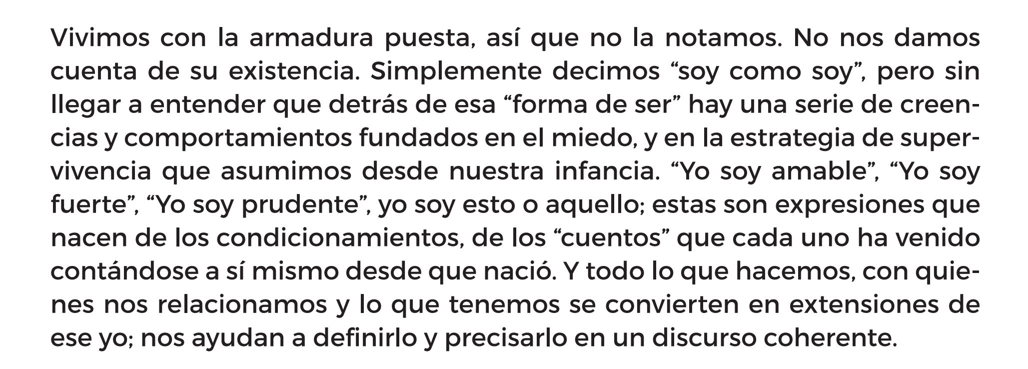
mundo, Dios, etc. Todo es diferente a mí mismo, externo a mí mismo. El ego es como una coraza que sirve de límite entre el sujeto que soy y los objetos con los que me relaciono. Por ello, los místicos hablan de deshacer esa barrera que nos separa, deshacer el ego, y sentir que no hay sujetos ni objetos, sino sólo manifestaciones de la misma energía, de la esencia de la vida.

El ego es una creación de nuestra mente humana. A lo largo de nuestra infancia desarrollamos una estrategia para lidiar con la existencia, evitar el dolor y buscar el placer. Simplificándolo mucho, hay tres estrategias psicológicas de adaptación: hay personas que creen que la vida funcionará mejor si agradan a los demás; otras personas creen que deben imponerse, ser fuertes; y otras prefieren evadirse para evitar el enfrentamiento. A medida que crecemos y vivimos más experiencias, nuestra estrategia de adaptación se va consolidando y sale a nuestro "rescate" cuando nos sentimos amenazados. Cada situación que sentimos "amenazante" propicia que usemos nuestra estrategia de adaptación, consolidándola más y excluyendo a las otras.

Así vamos construyendo nuestra "forma de ser"; la que explica nuestros modelos del mundo y resume nuestros esquemas de pensamientos, sentimientos y comportamientos. Con el tiempo llegamos a creer que la nuestra es la forma "correcta" de enfrentar la vida y nos identificamos con esos patrones. Ese es el ego. En otras palabras, nuestra definición de los que somos, de cómo el mundo es y de cómo debería funcionar; lo que creemos bueno, lo que creemos malo; lo que deseamos, lo que pretendemos, lo que nos motiva; nuestros temores; lo que nos repele. Todo lo que nos define. Esos conceptos se van solidificando y forman en torno nuestro una especie de armadura, que nos da una dimensión, una forma, y que nos mantiene separados de un exterior que se nos presenta a veces agradable, a veces amenazante.

"**El ego es un yo artificial** creado por la familia, la sociedad y la cultura. Una máscara, una cara más sobre muchas otras caras".

ALEJANDRO JODOROWSKY
Artista, cineasta, escritor y polímata chileno
(1929)



Vivimos con la armadura puesta, así que no la notamos. No nos damos cuenta de su existencia. Simplemente decimos "soy como soy", pero sin llegar a entender que detrás de esa "forma de ser" hay una serie de creencias y comportamientos fundados en el miedo, y en la estrategia de supervivencia que asumimos desde nuestra infancia. "Yo soy amable", "Yo soy fuerte", "Yo soy prudente", yo soy esto o aquello; estas son expresiones que nacen de los condicionamientos, de los "cuentos" que cada uno ha venido contándose a sí mismo desde que nació. Y todo lo que hacemos, con quienes nos relacionamos y lo que tenemos se convierten en extensiones de ese yo; nos ayudan a definirlo y precisarlo en un discurso coherente.

El ego es una ilusión que construimos desde lo que creemos ser, y luego reflejamos de forma visible en la forma como pensamos, sentimos, actuamos, hacemos y poseemos. Es esa máscara que creemos inseparable de nuestro ser, pero que en realidad oculta nuestro verdadero rostro, nuestra naturaleza espiritual.

Por ello las corrientes espirituales proponen quitarnos la máscara, ir más

adentro de la armadura (el ego), para experimentar nuestra esencia, esa que es primitiva, anterior a cualquier estrategia de supervivencia, anterior a la "forma de ser" con la que nos identificamos. La metáfora de la lámpara que se cubre con un paño nos habla de esa esencia espiritual: el alma, como manifestación de la energía divina universal, habita adentro; el ego, como el paño, la oculta. La esencia sigue allí, pero hay que redescubrirla.

La práctica espiritual, a través de la religión, la meditación, el chamanismo o cualquier otro camino de transformación, busca "levantar" dicho paño, descorrer el velo, mostrarnos que el ego, entendido como una construcción mental, es temporal e ilusorio, es un "paño" sucio y opaco que aprisiona la luz. Lo más importante según dicen los maestros espirituales es que, como cualquier construcción, el ego puede desmontarse si hay voluntad y práctica, nacidas de la intuición de que hay una mejor forma de vivir, más plena, más llena de gozo.

"En el momento en que te das cuenta del ego en ti, ya no se trata estrictamente del ego, sino solo de un viejo patrón mental condicionado. El ego implica no darse cuenta.
La conciencia y el ego no pueden coexistir...
Todo lo que necesitas saber y observar en ti mismo es esto: siempre que te sientas superior o inferior a alguien, ese es el ego en ti"

ECKHART TOLLE
Guía espiritual y escritor alemán
(1948)

¿Es posible eliminar completamente el ego?

Los grandes iluminados lo han conseguido, o por lo menos eso es lo que creemos entender en sus mensajes. Lo que sí parece claro es que las experiencias místicas son como destellos donde el ego se diluye por instantes y sólo queda una sensación de unidad con el todo. Los budistas hablan del Satori, o momento de no-mente y presencia total. Sin ego, sin armadura, sin máscara, se experimenta lo que los maestros espirituales han llamado gozo.

No se trata de una alegría momentánea, ni de una felicidad dependiente, sino de una sensación constante de confianza y paz que nace del alma, de la certeza de unión con el todo. El gozo es el estado real, inicial y final, más allá de cualquier concepto que nuestra mente haya construido. No depende de las circunstancias, que como sabemos se presentarán fluidas y apacibles en algunos momentos y llenas de escollos, corrientes y remolinos en otros, en ese fluir constante que es el "río de la vida". El gozo es esa promesa que viene detrás del despertar espiritual, de la evolución de la consciencia, de la trascendencia. El gozo está allí, esperando a que redescubramos que en realidad nunca fuimos, somos ni seremos sujetos separados.

Hacemos parte de una única energía universal manifestándose continuamente, en incontables formas, y lo que nos sucede es lo que debe ser: la vida misma, tal como es. Aunque nuestro ego juzgue cada suceso como "bueno" o "malo", según sus expectativas y condicionamientos, y queramos clasificarlo e incluso controlarlo todo, en realidad cada momento, cada sensación, cada segundo hacen parte de nuestra experiencia vital que, después de todo, es un milagro. Para experimentar lo que nos place, tanto como lo que nos disgusta, tenemos que estar vivos. He ahí el mayor milagro. Pudiéramos ni siquiera estar en este mundo, no haber nacido, o

haber muerto antes. Pero no. Aquí estamos, viviendo lo que la vida nos presenta para que sintamos el asombro, para que aprendamos lo que nos corresponde, para evolucionar, para ir dejando atrás el ego que nos separa de lo que en realidad somos, para redescubrir esa esencia que yace más allá, más profundo que todas nuestras creencias condicionadas, prejuicios, deseos, miedos y paradigmas. La experiencia de la vida es en el aquí y el ahora, según como cada momento se vaya presentando. Y cada segundo es una oportunidad para experimentar el asombro pues siempre está ocurriendo algo porque la energía divina es sinónimo de transformación.

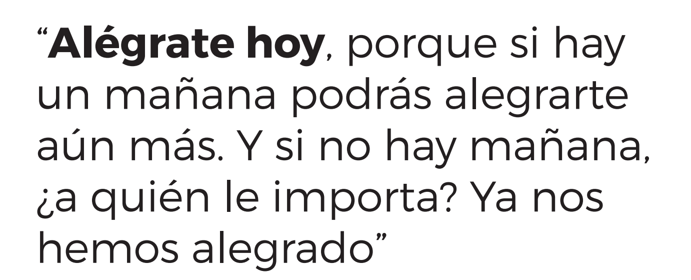
¿Cuán plenamente, gozosamente, podemos vivir cada una de las experiencias que la vida nos está ofreciendo?

No me refiero sólo a los momentos placenteros, felices, de tranquilidad. También pasamos por momentos desagradables, frustrantes, dolorosos, aunque instintivamente quisiéramos evitarlos. Sabemos que no es posible pues la vida es como una coctelera donde se mezclan todas estas experiencias. Muy a nuestro pesar sabemos que a la vuelta de la esquina está la enfermedad, y la muerte física nuestra y de nuestros seres queridos. Entonces, ¿qué es saber vivir, de acuerdo con la realidad de las cosas y con nuestra naturaleza humana? Obviamente es disfrutar lo que nos place cuando lo tenemos; pero además es comprender que lo que nos disgusta, duele y desconcierta también es VIDA, y que cumple su papel; un papel al que es tarea nuestra darle sentido.

A lo que nos conminan los maestros espirituales es a vivir nuestro paso

por este mundo con alegría, no entendida como una felicidad momentánea, exclusiva sólo de las circunstancias externas favorables, sino como un estado interior constante que nace del convencimiento de nuestra unión y pertenencia al Tao, el Logos, Brahma, Dios o como quieras llamar a esa gran totalidad "divinidad" que todo lo abarca, en la que cada suceso, nos guste o nos disguste, no es otra cosa que una manifestación del flujo y reflujo de la energía universal, un hito inscrito en el proceso mayor de equilibrio absoluto.

Esta visión le otorga un carácter espiritual a cada experiencia que vives, a cada suceso que te ocurre, a cada persona con la que te cruzas, a cada dificultad que enfrentas, a cada bendición que recibes, a cada prueba que enfrentas, a cada respiro que tomas, a cada célula que forma tu cuerpo, a cada átomo de la silla en la que te sientas, a cada rayo de sol y gota de agua que posibilitan la vida en nuestro planeta.



"**Alégrate hoy**, porque si hay un mañana podrás alegrarte aún más. Y si no hay mañana, ¿a quién le importa? Ya nos hemos alegrado"

Bhagwan Shree Rajneesh - OSHO
Filósofo y líder espiritual de origen indio
(1931 - 1990)

Ahora que menciono nuestro planeta, y volviendo a la ciencia moderna, si la física de partículas, que estudia lo más pequeño del universo, nos habla de esa energía de la que se componen las partículas elementales, su contraparte, la astrofísica, que estudia lo más grande, también nos habla de que en el cosmos todo es una manifestación de esa energía primigenia. Según el modelo cosmológico de mayor aceptación en la actualidad científica, la Teoría del Big Bang, hace millones de años una enorme energía concentrada "explotó" y comenzó a expandirse rápidamente creando el universo, la materia, el espacio y el tiempo.

Georges Lemaître, sacerdote católico, matemático, astrónomo y profesor de física de la Universidad Católica de Lovaina fue quien propuso por primera vez (1930) dicha teoría de la expansión cósmica, a la que llamó "hipótesis del átomo primigenio" o "huevo cósmico". Cuestionada inicialmente por sus colegas astrofísicos, que veían en su teoría una defensa del dogma de la creación citado en el libro del Génesis de la Biblia, luego fue aceptada y elogiada casi unánimemente. Incluso, cuando Lemaître exponía sus hipótesis en unas conferencias de física en California en 1933, el mismo Einstein le interrumpió, se puso de pie y dijo: "Esta es la explicación más bella y satisfactoria de la Creación que alguna vez he escuchado".

Georges Lemaître



Aun siendo un cura católico, en realidad Lemaître no pretendía explotar la ciencia en beneficio de la religión. Para él, ambas vías pueden ser igualmente válidas en la búsqueda de la verdad. En una entrevista concedida al New York Times afirmaba: "Yo me interesaba por la verdad desde el punto de vista de la salvación y desde el punto de vista de la certeza científica. Me parecía que los dos caminos conducen a la verdad y decidí seguir ambos. Nada en mi vida profesional, ni en lo que he encontrado en la ciencia y en

la religión, me ha inducido jamás a cambiar de opinión". Lo que nos enseña el enfoque de Lemaître es que la fe y la razón se complementan y ambos tratan de explicar el sentimiento cósmico religioso del que hablaba antes.

Todo, absolutamente todo lo que hay en el universo (galaxias, estrellas, sistemas planetarios, satélites, asteroides, tú, yo, cada mascota) se originó de esa energía fundamental, que pasó de ser un simple punto hiper concentrado, extremadamente denso y caliente, a tener proporciones astronómicas, en un proceso colosal y rapidísimo de inflación cósmica a media que se alejaba y enfriaba. En ese "Bang" se crearon las primeras partículas fundamentales, que luego se juntaron en átomos formando toda la materia, y con ella el espacio y el tiempo. La cosmofísica moderna ha comprobado que esta gran inflación sigue en marcha, a razón de 170 kilómetros por segundo. Existimos en un universo en continua expansión. Este hecho, si lo pensamos bien, es místico y nos despierta asombro, fascinación y humildad.

¿Qué somos cada uno de nosotros en la inmensidad de este universo?

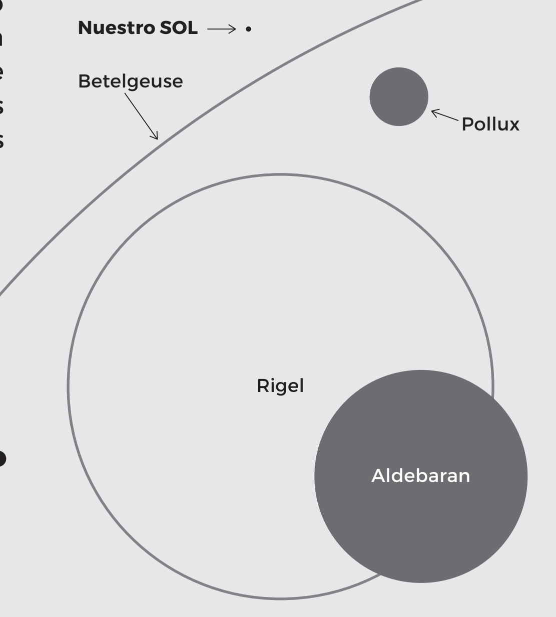
Esta misma pregunta se la hacía en el siglo II de nuestra era el emperador romano Marco Aurelio (121 - 180 D.C), uno de los principales filósofos estoicos de todos los tiempos. Incluso él, el hombre más poderoso de la tierra en ese momento, que con sólo un gesto de su mano podía mandar arrasar ciudades enteras, reflexionaba sabiamente que no somos más que un destello fugaz en el tiempo y el espacio, y que nuestras aspiraciones, cuitas, logros, razones de orgullo o vergüenza no son más que nimiedades cuando se observan a escala global, y mucho más insignificantes si se contextualizan a escala cósmica. Nuestra vida individual, con todas sus alegrías y tristezas, no dura más que un suspiro.

Marco Aurelio

"¿Qué pequeña parte del tiempo ilimitado y abismal se nos ha asignado a cada uno? Pues rapidísimamente se desvanece en la eternidad. ¿Y qué pequeña parte del conjunto de la sustancia, y qué ínfima también del conjunto del alma? ¿Y en qué diminuto terrón del conjunto de la tierra no arrastramos?"

La tierra, en donde cada uno de nosotros es menos que una "mota de polvo", es apenas un pequeño punto de nuestro sistema solar, orbitando alrededor de una estrella que sólo es una de lo más común entre otros 200 mil millones de soles que se calculan en nuestra galaxia. Hasta ahora se han encontrado estrellas que son 100 veces más grandes en diámetro que nuestro "pequeño" sol. Recordemos también que nuestra galaxia, la Vía Láctea, que se estima tiene de diámetro 100.000 años luz (cada año luz corresponde a 9.5 billones de kilómetros), no es más que una de tamaño mediano dentro de las más de cien mil millones de galaxias que algunos científicos estiman existen en el universo.

En otras palabras, parafraseando a Newton, ante la vastedad del universo lo único que podemos afirmar es: **«Lo que sabemos es una gota de agua, lo que ignoramos es el océano»**.

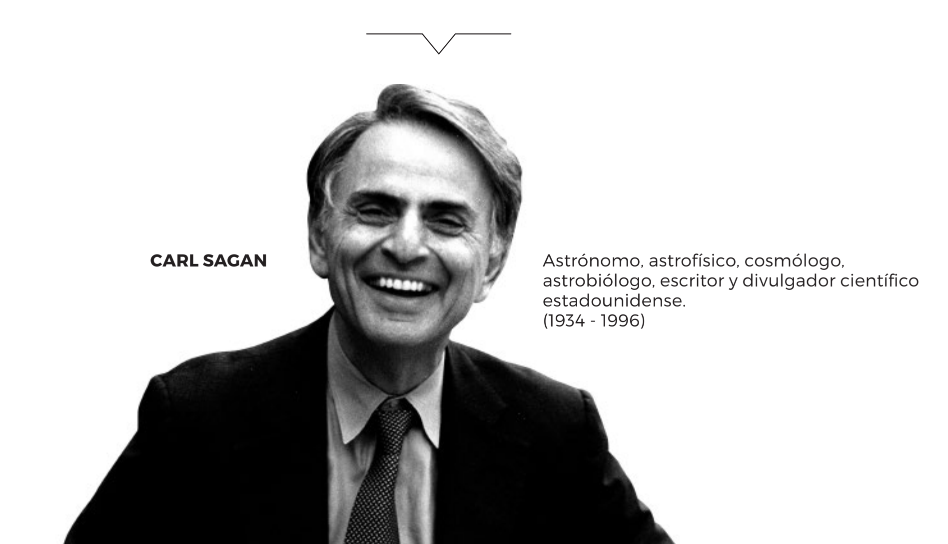


Nuestro SOL vs. otras estrellas descubiertas

Y, sin embargo, a pesar de ser tan ínfimos, estamos hechos de esa misma energía, ese mismo "polvo" de estrellas que lo llena y compone todo, desde la más mínima partícula elemental hasta las más grande de las galaxias, llena de millones de soles, planetas y, probablemente, seres tan vivos y conscientes como nosotros. Bien puede ser esta misma energía esencial que nos une con el todo la tan mencionada "chispa divina" que encontramos en los escritos religiosos y místicos. Ese espíritu que lo contiene y llena todo.

"El cosmos es todo lo que es, todo lo que fue y todo lo que será. Nuestras más ligeras contemplaciones del cosmos nos hacen estremecer: sentimos como un cosquilleo nos llena los nervios, una voz muda, una ligera sensación como de un recuerdo lejano o como si cayéramos desde gran altura. Sabemos que nos aproximamos al más grande de los misterios."

"Somos polvo de estrellas que piensa acerca de las estrellas. Somos la forma en la que universo se piensa a sí mismo"



CARL SAGAN

Astrónomo, astrofísico, cosmólogo, astrobiólogo, escritor y divulgador científico estadounidense.
(1934 - 1996)

Esa “ligera sensación como de un recuerdo lejano” que menciona Sagan es el arrobamiento que sentimos cuando en el campo, con una noche libre de las luces artificiales de la ciudad, miramos el cielo tachonado de millones de estrellas, y sabemos que ahí sólo estamos viendo una risible porción de todo lo que hay más allá de nuestra miope visión; o el arrobamiento que sentimos cuando los neurobiólogos nos dicen que en el cerebro hay más de 86 billones de neuronas y que cada una de ellas puede conectarse con otras 50.000 creando una red indescriptible de circuitos; o el arrobamiento que sentimos cuando pensamos con detenimiento en que en un grano de arena hay más de 2.2 trillones de átomos. Todo es asombroso.

Se estima que el cuerpo de una persona de peso promedio (70 kilos) está compuesto por aproximadamente 7×10^{27} átomos. Creo que en esta página no me cabría el número que representa esta elevación a la 27. Imagínate el “orden” que se da a escala subatómica para que esa cantidad impresionante de átomos, con sus partículas fundamentales en rapidísima vibración, estén “coordinados” para formar tan diversos tejidos, órganos y sistemas, todo trabajando en armonía. ¡Es algo milagroso! Aunque lo más increíble es que no nos percatemos cuando nos despertamos cada mañana de algo tan espléndido. Es como estar parados frente a los Himalayas y decir que no vemos ninguna montaña. **Todo es un milagro viviente.**

¿Qué otra sensación distinta a la fascinación podríamos experimentar si comprendemos la cantidad de energía que se conjuga para manifestarse en cada átomo, y todas las fuerzas que entran en juego para formar el más simple de los objetos que tenemos a mano? Y ni que decir del fenómeno de la vida. Estoy viendo a una hormiga caminar por el suelo al lado de mi mesa. Ahí va Dios; está en cada uno de los filamentos de las patas, alas y antenas de los más diminutos insectos; como lo está en cada gota de sangre y pálpito de mi corazón; como lo está en cada uno de mis pensamientos, y de los tuyos, y de los de cada ser pensante que ha caminado

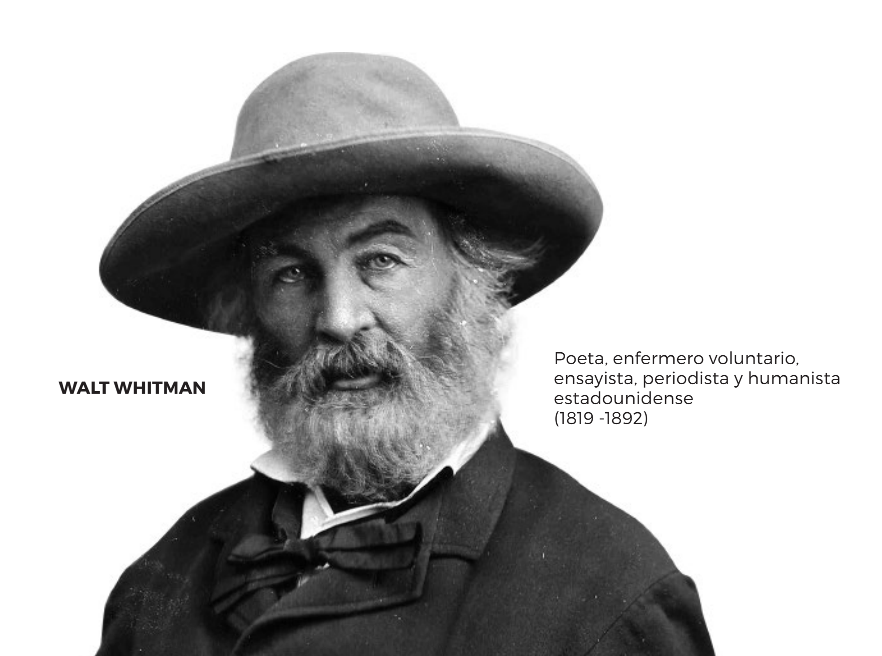
sobre la tierra; como lo está en cada sonido, de cada instrumento, de cada sinfonía compuesta; como lo está en la fusión de hidrógeno que se da a cada segundo en nuestro Sol, y que es lo que genera la luz y el calor que propicia toda la biodiversidad que cubre este planeta (se estiman 7,77 millones de especies de animales, 298.000 especies de plantas y 611.000 especies de hongos, sin meternos con la incontable cantidad de seres unicelulares); como lo está en los miles de millones de galaxias que ni siquiera llegamos a imaginar.

Por lo menos a mí me genera mucha paz interior saberme parte de un universo en el que subyace tal armonía. Incluso el caos, los problemas y las crisis deben tener un sentido y propósito; y hasta la enfermedad y la muerte hacen parte coherente e inevitable del ciclo. El dolor que sentimos ante ellas debería cribarse: ¿es tal vez una falta nuestra de aceptación y comprensión de las leyes que rigen todo en el universo? ¿Nos negamos a ver la situación desde una perspectiva más amplia? Al final de cuentas si un ser querido muere, simplemente ha tomado el tren antes que nosotros, a quienes también nos llegará el turno más antes o después, una vez hayamos cumplido con los aprendizajes que nos correspondían. Todos nos reencontraremos en el mismo destino, pues cada átomo y cada conciencia retorna al lugar del que partió: la fuente inagotable de energía divina. Y desde allí, tal vez, comencemos un nuevo viaje donde ya no seremos los mismos individuos sino otros, pero conservando la misma naturaleza esencial, la misma energía manifestada de forma diferente.

Para terminar esta reflexión sobre nuestra naturaleza espiritual, copio un extracto de “Hojas de Hierba”, la colección del poeta estadounidense Walt Whitman, que respira ese sentimiento “cósmico religioso” en el que todo y todos, incluidos tú y yo, estamos conectados y somos hebras del gran tejido universal.

Hojas de Hierba

Me celebro y me canto a mí mismo.
Y lo que yo diga ahora de mí, lo digo de ti,
porque lo que yo tengo lo tienes tú
y cada átomo de mi cuerpo es tuyo también.
Vago... e invito a vagar a mi alma.
Vago y me tumbo a mi antojo sobre la tierra
para ver cómo crece la hierba del estío.
Mi lengua y cada molécula de mi sangre nacieron aquí,
de esta tierra y de estos vientos.
Me engendraron padres que nacieron aquí,
de padres que engendraron otros padres que nacieron aquí,
de padres hijos de esta tierra y de estos vientos también.



WALT WHITMAN

Poeta, enfermero voluntario,
ensayista, periodista y humanista
estadounidense
(1819 -1892)

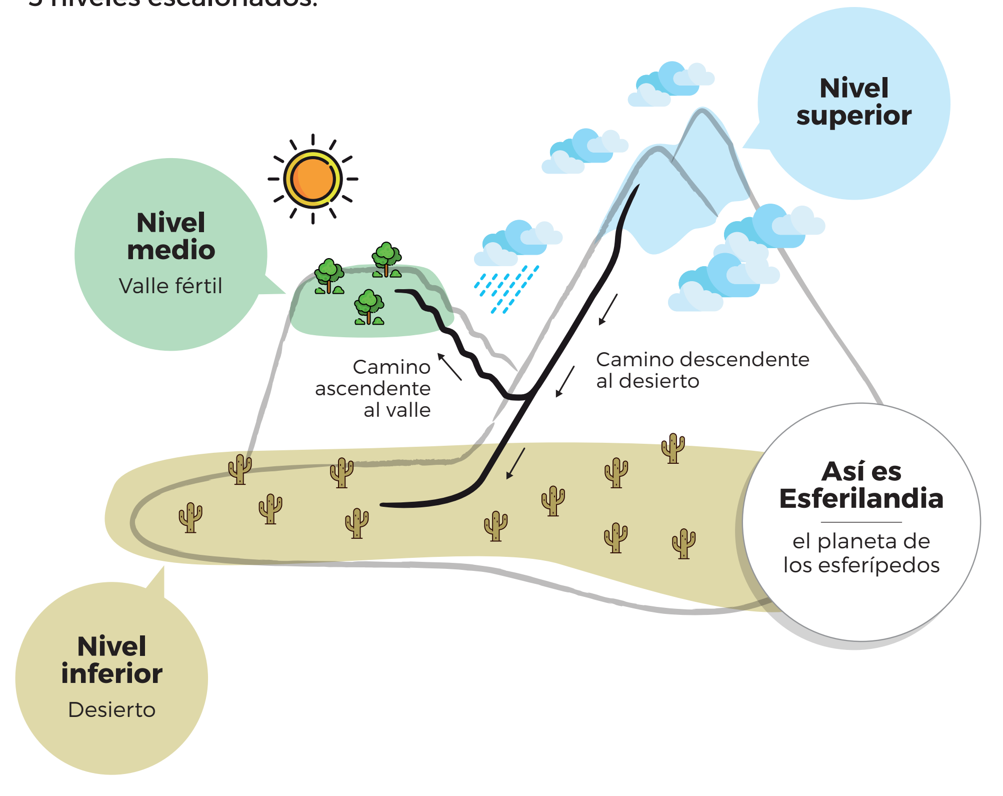
Finalicemos con una alegoría...

EPÍLOGO

Sobre el anhelo de “**Felicidad**”

La decisión de los esferípedos

En algún lugar de la galaxia está el planeta de los Esferípedos que se llama, como no, Esferilandia. Paradójicamente no es un planeta esférico, sino que es un mundo plano, formado por 3 niveles escalonados.



En el nivel inferior encontramos un desierto estéril y seco, de arena y sol abrazador. Es el nivel más grande, con miles de kilómetros de dunas sin fin. El calor es insoportable y no hay más que algunos cactus esporádicos, insuficientes para dar protección de un sol que nunca se pone. Allí es donde viven la mayoría de los esferípedos, cubiertos de polvo, continuamente sedientos y aguantando lo mejor que pueden el ambiente áspero y hostil.

En el nivel intermedio, en cambio, hay un gran valle fértil, lleno de arroyos, flores y árboles cargados de hojas y frutas, que dan una deliciosa sombra. Es más pequeño que el desierto y lo coronan unas colinas verdes, de las que bajas corrientes de aire refrescante. Lo habitan pocos esferípedos, limpios y satisfechos, que disfrutan los placeres simples que la naturaleza les brinda.

Por último, en el nivel superior, perdidos entre las nubes, están los picos montañosos donde vienen a la vida los esferípedos.

Los tres niveles se conectan por una rampa que desciende desde las alturas hasta el desierto. Todo este recorrido es inclinado excepto en un tramo corto después de la mitad del trayecto, donde el terreno se aplana y el camino se bifurca. Allí una señal con dos flechas señala las dos posibles vías: a la izquierda el camino principal que seguirá hacia el desierto, retomando su inclinación unos metros más adelante; y a la derecha un ramal ascendente que se dirige al valle intermedio. Un letrero adicional, debajo de la flecha derecha, reza: “Advertencia. Escaleras y lluvias en el recorrido hacia el valle”.

Ahora te contaré cómo son los esferípedos. Imagínate una esfera cruzada por cuatro ranuras en las que se alojan sus cuatro extremidades. La evolución en su mundo los llevó a tomar esa forma esférica, gracias a la cual se desplazan rodando sin muchas dificultades.



El diseño es perfecto; apenas necesitan un empujón para que la inercia los tenga en movimiento durante un buen rato. Por eso, los esferípedos normalmente mantienen escondidas sus extremidades, retraídas dentro de las ranuras para no alterar su rodar.

Sin embargo, si quieren, estos seres pueden sacar sus brazos y piernas para también caminar, trepar o saltar. Son seres pensantes que pueden decidir si usan o no sus extremidades y en cuáles ocasiones.

Como mencioné antes, los esferípedos nacen en el nivel superior. Allí también pasan su niñez contemplando desde esa altura privilegiada el camino descendente que se bifurca, el hermoso valle y más a lo lejos el inmenso desierto. Mirando a través de unos cristales naturales, similares a los catalejos humanos, pueden también espiar a los esferípedos adultos que habitan más abajo; ven el rodar apesadumbrado y el aspecto sucio de los pobladores del desierto, que contrasta con la limpieza y energía que irradian los del hermoso valle. Si le preguntas a cualquier esferípedo pequeño dónde quiere vivir al crecer, sin excepción te dirá que en el nivel intermedio.

Al nacer, las extremidades de estos seres no están muy desarrolladas; son apenas unos apéndices amorfos. Pero a medida que pasa el tiempo se hacen más fuertes y flexibles. Cuando llegan a su adolescencia ya están completamente desarrollados y su naturaleza les dicta que deben echarse a rodar por la pendiente del camino en busca del lugar en el que vivirán el resto de su vida.

Ahora te presento a las dos protagonistas de esta historia:

Soy

Esperanza

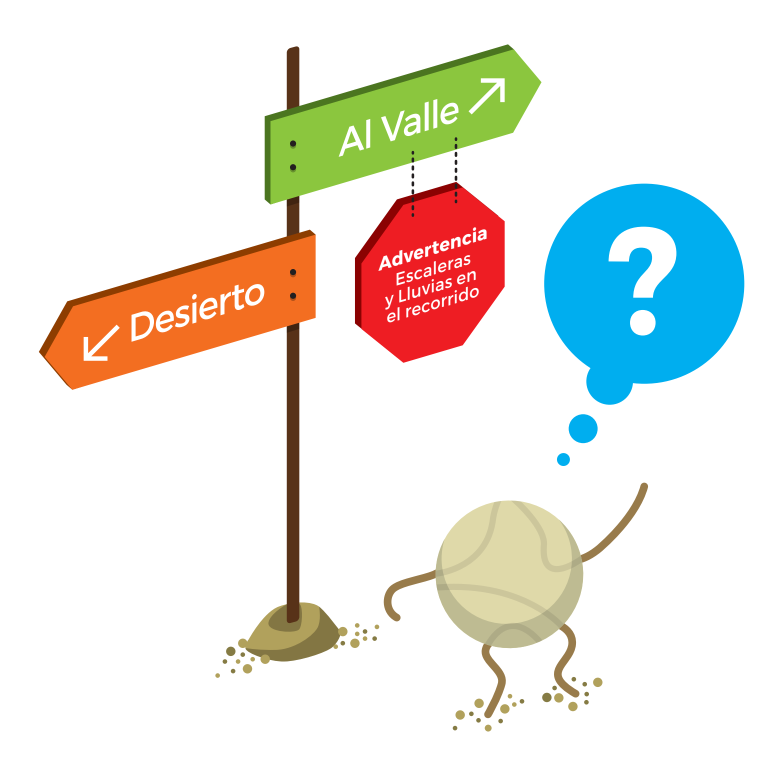
¡Mira lo que puedo hacer con mis extremidades!



Esperanza y Dolores nacieron el mismo día. Se hicieron amigas siendo niñas y tomaron como costumbre ir a un pico a pasar el rato y conversar mientras contemplaban a lo lejos el hermoso valle intermedio. Allí hicieron muchos planes de lo que harían cuando vivieran en ese paraíso anhelado. Cuando les llegó su momento, junto a los demás esferípedos adolescentes que ya tenían la edad adecuada, se echaron a rodar por la pendiente, llenas de ilusión y entusiasmo. Sin embargo pronto descubrieron que el terreno de la rampa no era la pista lisa que se imaginaban; tenía baches, huecos y montículos, que rasguñaban y golpeaban sus esféricos volúmenes. Así, cuando después de varios meses de ese rodar accidentado el terreno se aplanó y llegaron a la bifurcación, estaban magulladas y cansadas, y una espesa capa del polvo del camino cubría sus cuerpos. Se detuvieron en frente de la señal donde debían decidir cuál camino seguir.

En este punto, tras tanto tiempo de inercia, los recuerdos del valle intermedio se habían borrado de sus mentes y el grupo de esferípedos sólo querían seguir rodando cuesta abajo; darse un pequeño empujón y retraer las extremidades lo que más pudieran para acelerar la marcha que los llevaría por fin, a pesar de los tropiezos pero sin mucho esfuerzo adicional, a un terreno plano. En fila, uno tras otro, retomaron su movimiento, siguiendo la indicación de la flecha que señalaba descendentemente hacia el desierto.

Esperanza dudó y permaneció quieta en la bifurcación, contemplando la flecha que señalaba hacia el camino ascendente que la llevaría al valle intermedio.



Trataba de precisar una sensación brumosa pero agradable que experimentaba. Al verla sin moverse, Dolores también se detuvo y le habló:

— ¿Por qué te quedas ahí? —le preguntó.

— No sé, pero no quiero seguir rodando hacia abajo. Quiero ir por este otro camino.

— ¿Estás loca? Pero si por acá es más fácil; sólo hay que rodar. ¿Por qué crees que todos se fueron por acá? En cambio para arriba habría que caminar… Uyy, te imaginas… ¿Caminar? Además, mira el letrero de advertencia: dice que hay escaleras y lluvias — replicó Dolores, sacando perezosamente una de sus extremidades para señalar el aviso y tratar de convencer a su compañera.

— Ya sé lo que dice, pero para eso tengo mis brazos y piernas — le respondió Esperanza, que con renovada energía comenzó a saltar y hacer cabriolas con sus brazos tras haber vislumbrado fugazmente en su memoria, como en un fogonazo, los verdes y frondosos árboles del valle.

— Sí. Definitivamente estás loca… Allá tú— dijo Dolores. — Lo que soy yo, no me voy a arriesgar— complementó mientras se echaba a rodar de nuevo — Te espero en el desierto, donde sé que vas a terminar como todos nosotros después de tu excéntrica aventura — remató irónica al alejarse pendiente abajo.

Esperanza dudó. ¿Y si su amiga tenía razón?

No. Intuía en su corazón que esa era la decisión correcta. No recordaba cómo era el valle, pero sabía, muy dentro de sí, que allí había algo mejor. Tenía que creer en ella misma. Respiró profundo y llena de ánimo empezó a caminar por el ramal.

Durante semanas ascendió lentamente, superando dificultades y pruebas.

Usó sus piernas y brazos para avanzar, escalar y saltar, y no se amilanó cuando un chaparrón le cayó encima. Al contrario, el agua la refrescó y le lavó la superficie, que de nuevo se vio reluciente. Así, paso a paso, escalera tras escalera, lluvia tras lluvia, y venciendo algunos momentos de desánimo que la habían tentado a dejarse rodar para desandar el camino, por fin llegó a la entrada del valle donde, extasiada con la belleza del paisaje, recordó de golpe todos los planes que había imaginado cuando niña.

El panorama era hermoso, idéntico al había visto desde la lejanía. Y ya estaba allí, dejándose acariciar por la brisa fresca. Su alegría creció aún más cuando algunos de lo esferípedos pobladores del valle se le acercaron y, con los brazos abiertos, le dieron la bienvenida reconociéndola como una de ellos; una que había creído que la vida mejor era posible y había luchado, azuzada por esa convicción, para alcanzar el valle y, en él, su “felicidad”. Ahora podía disfrutar su recompensa.

Mientras tanto, en el desierto, Dolores rodaba agotada y sedienta. Esperaba encontrarse con Esperanza pero los días, meses y años pasaron sin que esto ocurriera. Al final, también empezó a recordar lo que había visto cuando niña y concluyó que su amiga hace tiempo estaría complacida en el valle.

— ¿Y yo, podré dejar este desierto en algún momento?—se preguntó.



La respuesta,
a mi modo de ver,
es

¡SÍ!

De esto trató este libro.

Este libro habrá cumplido su propósito si te quedas con esta única idea: la posibilidad de ser felices está siempre ahí, porque es constitutiva de nuestro espíritu. A lo mejor varias capas “oscuras”, tejidas de creencias, pensamientos y sentimientos limitantes, cubren la luz que, como una lámpara, ya brilla en tu interior. Las reflexiones de este libro son puertas para que entres, empieces a retirar una a una esas capas y liberes tu resplandor. Con este, la felicidad se expandirá en todos los ámbitos de tu vida y, por añadidura, en la de quienes te rodean; recuerda que estamos interconectados. **Si tú eres feliz, el mundo será un mejor lugar.**

Juan Pablo Ramírez Jaramillo

Medellín, Enero 2023



Si este libro te gusta y te aporta en algo,
invítame a un café o una cerveza.

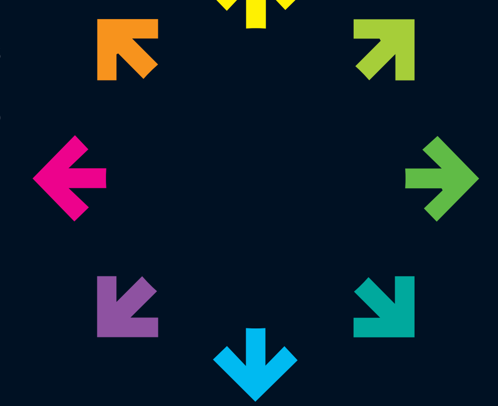




¡Gracias por tu apoyo!

La búsqueda de la felicidad es un asunto genuinamente humano, un anhelo inseparable de nuestra naturaleza y motivo de reflexión e investigación desde que existe la palabra escrita.

Sobre un tema que es tan amplio y subjetivo se han escrito ya millones de líneas, pero este libro ofrece algo distinto: además de aunar filosofía, psicología, ciencia y espiritualidad para captar una visión más integradora, propone un diseño gráfico cuidado, concebido para enriquecer, aclarar y amenizar el recorrido por una serie de reflexiones que finalmente pretenden darle una dimensión cercana, razonada y realista a eso que llamamos felicidad.



¿Qué nos impide ser felices? ¿Lo que hacemos nos acerca o nos aleja de una vida plena? ¿Cómo cada aspecto de nuestro día a día puede ser motivo de alegría o pesar?



Juan Pablo Ramírez J

Medellín, Colombia - 1974

Publicista que se pasa los días diseñando y desarrollando sitios y aplicaciones web. Sin embargo es también, como se define a sí mismo, un apasionado de la lectura y la escritura desde que tiene memoria. Coach profesional certificado por FICEO - Federación Internacional de Consultores y Entrenadores Organizacionales

La buena vida es su primer proyecto editorial donde conjuga ensayo y diseño.